It Didn't Start With You

HOW INHERITED FAMILY TRAUMA SHAPES WHO WE ARE AND HOW TO END THE CYCLE

Mark Wolynn

It Didn't Start with You

How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle

---

Mark Wolynn

Viking

VIKINGO
Una huella de Penguin Random House LLC
375 Hudson Street Nueva York,
Nueva York 10014
penguin.com

ISBN: 9781101980361 (tapa dura)
9781101980378 (ebook)

Diagramas de primavera Hoteling

Los estudios de casos retratados en este libro se basan en las experiencias de los pacientes reales, cuyos nombres e identidades han sido cambiados para proteger su privacidad. Cualquier parecido con personas reales es totalmente coincidente.

Versión 1

A mis padres,

Marvin Wolynn más perezoso y Sandra Wolynn Miller.

Estoy muy agradecido por todo lo que me has dado.

Contenido

Título de la página

Derechos de autor

epígrafe

Dedicación

Introducción: El lenguaje secreto del miedo

parte I

La trama de la familia de Trauma

Capítulo 1. Traumas Perdido y Encontrado

Capítulo 2. Tres generaciones de Shared historia familiar: El cuerpo de la mente familia Capítulo 3.

La Familia

Capítulo 4. El Núcleo Lenguaje Enfoque Capítulo 5.

Los cuatro temas inconscientes

Parte II

El lenguaje Mapa Core

Capítulo 6. La Demanda Core Capítulo

7. Descriptores Core Capítulo 8. La

sentencia Core Capítulo 9. El Core

Trauma

Parte III

Rutas hacia la reconexión

Capítulo 10. De Insight para la integración Capítulo 11. El

Núcleo Lenguaje de Separación Capítulo 12. La lengua de la

base de relaciones Capítulo 13. La lengua de la base del éxito

Capítulo 14. Core Medicina Idioma

Expresiones de gratitud

Glosario

Apéndice A: Lista de los antecedentes familiares Preguntas Apéndice B:

Lista de trauma temprano Preguntas valores de índices

Quien mira hacia fuera de los sueños; quien mira hacia adentro despierta.

- Carl Jung, *Letters, Vol. 1*

Introducción: El lenguaje secreto del miedo

En un tiempo oscuro, el ojo comienza a ver. . .

- Theodore Roethke, "En una época oscura"

Tsu libro es el fruto de una misión, una que me ha llevado alrededor del mundo, de vuelta a casa a mis raíces, y en una carrera profesional que nunca podría haber imaginado cuando empezó este viaje. Desde hace más de veinte años, he trabajado con personas que han luchado con la depresión, la ansiedad, las enfermedades crónicas, fobias, pensamientos obsesivos, trastorno de estrés postraumático y otros trastornos debilitantes. Muchos han venido a mí desanimado y desalentado después de años de psicoterapia, medicamentos y otras intervenciones fallado para descubrir el origen de sus síntomas y disipar su sufrimiento.

Lo que he aprendido de mi propia experiencia, la formación y la práctica clínica es que la respuesta no puede estar dentro de nuestra propia historia tanto como en las historias de nuestros padres, abuelos, e incluso nuestros bisabuelos. Las últimas investigaciones científicas, ahora en los titulares, también nos dice que los efectos del trauma pueden pasar de una generación a la siguiente. Este "legado" es lo que se conoce como trauma familiar heredada, y la evidencia emergente sugiere que se trata de un fenómeno muy real. El dolor no siempre se disuelve por sí misma o disminuye con el tiempo. Incluso si la persona que sufrió el trauma original ha muerto, aunque su historia yace sumergido en años de silencio, fragmentos de la experiencia de vida, la memoria y sensación de cuerpo pueden vivir, como si llegar desde el pasado para encontrar una resolución en las mentes y los cuerpos de los que viven en el presente.

Lo que vas a leer en las páginas que siguen es una síntesis de las observaciones empíricas de mi práctica como director del Instituto de Constelaciones Familiares en San Francisco y los últimos descubrimientos de la neurociencia, la epigenética, y el

ciencia del lenguaje. También refleja mi formación profesional con Bert Hellinger, el reconocido psicoterapeuta alemán, cuyo acercamiento a la terapia familiar demuestra los efectos psicológicos y físicos de trauma familiar heredada de varias generaciones.

Gran parte de este libro se centra en la identificación de patrones heredados de la familia-los miedos, sentimientos y comportamientos que hemos adoptado, sin saberlo, que mantienen el ciclo de sufrimiento viva de generación en generación, y también la manera de poner fin a este ciclo, que es el núcleo de mi trabajo . Usted puede aprender, como yo, que muchos de estos patrones no pertenecen a nosotros; ellos simplemente han sido tomados de otros en nuestra historia familiar. ¿Por qué es esto? Creo firmemente que se debe a una historia que necesita ser contada, finalmente, puede ser llevado a la luz. Permítanme compartir mi propia.

Nunca me propuse crear un método para superar el miedo y la ansiedad. Todo comenzó el día en que perdí mi visión. Yo estaba en la agonía de mi primera migraña ocular. No hay dolor físico real para hablar de sólo un ciclón de terror oscuro, dentro de la cual fue oscurecido mi visión. Tenía treinta y cuatro años de edad y tropezando alrededor de mi oficina en la oscuridad, tocando el teléfono de escritorio para los botones 911. Una ambulancia pronto estaría en su camino.

Una migraña ocular generalmente no es grave. Su visión se vuelve confuso, pero por lo general vuelve a la normalidad en aproximadamente una hora. Sólo que no siempre se sabe que mientras que está sucediendo. Pero para mí, la migraña ocular fue sólo el comienzo. En pocas semanas, la visión en el ojo izquierdo comenzó a desaparecer. Las caras y las señales de tráfico pronto se convirtió en una mancha gris.

Los médicos me informó que tenía retinopatía serosa central, una condición sin cura, su causa desconocida. El líquido se acumula debajo de la retina y luego se filtra, causando cicatrices y desenfoque en el campo visual. Algunas personas, el 5 por ciento de la mina de forma crónica se había convertido en, es legalmente ciego. La iban las cosas, me dijeron esperar que ambos ojos se verían afectados. Solo era cuestión de tiempo.

Los médicos no pudieron decirme lo que hizo que mi pérdida de visión y lo que se cure. Todo lo que probé en mis propias vitaminas, ayunos, las manos-en la curación, todo parecía empeorar las cosas. Estaba desconcertado. Mi mayor temor se desarrollaba frente a mí y yo era incapaz de hacer nada al respecto. Ciegos, incapaces de cuidar de mí mismo, y completamente solo, yo caería a pedazos. Mi vida se arruinaría. Se me caería el deseo de vivir.

Repetí el escenario una y otra vez en mi cabeza. Cuanto más pensaba en ello, más profundo de los sentimientos sin esperanza incrustados en mi cuerpo. Me estaba hundiendo en el lodo. Cada vez que trataba de cavar a mí mismo, mis pensamientos en círculos de nuevo a las imágenes de estar solo, indefenso, y arruinado. Lo que no sabía entonces era que la

mismas palabras *solo, impotente,* y *arruinado* eran parte de mi lenguaje personal del miedo. Sin freno y sin freno, que se tambalearon en mi cabeza y sacudieron mi cuerpo.

Me preguntaba por qué le di mis pensamientos tal poder. Otras personas tenían la adversidad mucho peor que la mía y que no habitan en las profundidades de este tipo. ¿Qué había en mí que se quedó tan profundamente arraigada en el miedo? Sería años antes de que pudiera responder a esa pregunta.

En aquel entonces, lo único que podía hacer era dejar. Salí de mi relación, mi familia, mi negocio, mi ciudad, todo lo que sabía. Quería respuestas que no se podían encontrar en el mundo yo era parte de un mundo donde muchas personas parecían ser confundida e infeliz. Tenía sólo preguntas y pocas ganas de continuar con la vida tal como la conocía. Entregué mi negocio (una exitosa empresa de eventos) a alguien que había, literalmente, acaba de conocer, y me fui, de este a tan lejos como podía ir, hasta que alcancé el sudeste de Asia. Yo quería ser sanado. Sólo tenía ni idea de lo que se vería así.

He leído libros y estudió con los maestros que las escribieron. Siempre oí que podría haber alguien que me -algunos podría ayudar a la mujer de edad en una cabaña, un hombre de risa en una bata-me presenté. Me uní a los programas de formación y cantó con los gurús. Un gurú dijo, para aquellos de nosotros se reunieron para escucharlo hablar, que quería rodearse sólo “buscadores”. Solicitantes, dijo, se quedó en eso, en un estado constante de buscar.

Yo quería ser un buscador. Medité durante horas cada día. Me dejaron en ayunas durante días a la vez. Me preparé hierbas y las toxinas luchado feroces que imaginé había invadido mis tejidos. Al mismo tiempo, mi vista continuó empeorando y mi depresión se agudizó.

Lo que no se dio cuenta en el momento es que cuando tratamos de resistir la sensación de que algo doloroso, a menudo prolongar el dolor que estamos tratando de evitar. Si lo hace, es una receta para el continuo sufrimiento. También hay algo acerca de la acción de buscar que nos impide lo que buscan. El exterior mirando constante de nosotros mismos puede impedirnos saber cuando dar en el blanco. Algo valioso puede estar pasando dentro de nosotros, pero si no estamos en sintonía, que puede perder.

“Lo que no está dispuesto a ver?” Pinchó los curadores, provocándome a mirar más profundamente. ¿Cómo pude saberlo? Estaba en la oscuridad.

Un gurú en Indonesia brilló la luz un poco más brillante para mí cuando preguntó: “¿Quién crees que eres para no tener problemas en los ojos?” Continuó: “Tal vez los oídos de Johan no oyen, así como Gerhard, y tal vez Eliza pulmones no son tan fuertes como Gerta de. Y Dietrich no camina tan bien como Sebastián.”(Todo el mundo estaba bien holandés o alemán en este programa de entrenamiento particular y parecía estar luchando con una condición crónica o de otra.) Algo tiene

mediante. Él estaba en lo correcto. ¿Quién era yo para no tener problemas en los ojos? Era arrogante para mí para discutir con la realidad. Nos guste o no, la retina se llena de cicatrices y mi visión era borrosa, pero el "yo" por debajo de ella todo estaba empezando a sentir calma. No importa lo que mi ojo estaba haciendo, ya no tenía que ser el factor decisivo para la forma en que estaba haciendo.

Para profundizar en el aprendizaje, este gurú había nosotros pasan setenta y dos horas y tres días y noches-vendaron los ojos y earplugged, meditando sobre un pequeño cojín. Cada día, nos dieron un pequeño plato de arroz para comer y beber sólo agua. Sin dormir, sin levantarse, sin estar acostado, sin comunicación. Ir al baño significaba levantar la mano y ser acompañado de un agujero en el suelo en la oscuridad.

El objetivo de esta locura era sólo que vienen a conocer íntimamente a la locura de la mente mediante la observación de la misma. Aprendí mi mente continuamente se burló de mí con el pensamiento peor de los casos-escenario y la mentira de que si tan sólo preocupado lo suficiente, podría aislar a mí mismo de lo que yo más temía.

Después de esta experiencia y otros como él, mi visión interior comenzó a aclararse un poco. Mi ojo, sin embargo, se mantuvo la misma; la filtración y la cicatrización continuaron. En muchos niveles, que tiene un problema de visión es una gran metáfora. Finalmente he aprendido que era menos de lo que podía o no podía ver y más sobre el camino vi cosas. Pero eso no fue cuando di vuelta de la esquina.

Fue durante el tercer año de lo que ahora llamo mi "búsqueda de la visión" que finalmente conseguí lo que buscaba. En ese momento, yo estaba haciendo una gran cantidad de meditación. La depresión se había levantado en su mayoría. Podría pasar horas y horas en silencio simplemente estar con mi aliento o las sensaciones corporales. Esa fue la parte fácil.

Un día, yo estaba esperando en la cola para tener una *satsang* reunión -a con un espiritual dominar. Había estado esperando durante horas en el manto blanco que todo el mundo en la cola del templo llevaba. Ahora era mi turno. Yo estaba esperando el maestro a reconocer mi dedicación. En su lugar, se veía a través de mí y vi lo que no podía. "Ir a casa", dijo. "Ve a casa y llamar a su madre y su padre."

¿Qué? Estaba lívido. Mi cuerpo se sacudió con ira. Claramente, él me leyó mal. Ya no necesitaba mis padres. Los había dejado atrás. Hace que había renunciado a ellos mucho tiempo, ellos cambiado por mejores padres, padres divinos, espirituales padres-maestros, todos los gurús, y hombres y mujeres sabios que me guiaban al siguiente nivel del despertar. Lo que es más, con varios años de terapia equivocada en mi haber, de golpear almohadas y lagrimeo efigies de cartón de mis padres en pedazos, yo creía que ya había "curado" mi relación con ellos. Decidí ignorar su consejo.

Y sin embargo, algo tocó la fibra sensible dentro de mí. No podía dejar de lado lo que había dicho. Finalmente estaba empezando a entender que ninguna experiencia se desperdicia. Todo lo que nos sucede tiene mérito, si reconocemos la

importancia superficie de la misma o no. Todo en nuestra vida, en última instancia nos lleva a alguna parte.

Aún así, yo estaba decidido a mantener la ilusión acerca de quién era intacto. Al ser un meditador consumado era todo lo que tenía que aferrarse. Así que busqué una reunión con otro maestro espiritual y un años, yo estaba seguro de que sería dejar las cosas claras. Este hombre imbuido cientos de personas al día con su amor celestial. Sin duda me volvería a ver a la persona profundamente espiritual que imaginaba yo a ser. Una vez más, esperé un día completo hasta que llegó mi turno. Ahora estaba en la parte delantera de la línea. Y entonces sucedió. Otra vez. Las mismas palabras. “Llame a sus padres. Ir a casa y hacer la paz con ellos “.

Esta vez he oído lo que se decía.

Los grandes maestros saben. Los verdaderamente grandes no les importa si usted cree en sus enseñanzas o no. Presentan una verdad, entonces te dejará con usted mismo para descubrir su propia verdad. Adam Gopnik escribe sobre la diferencia entre los gurús y maestros en su libro *A través de la Puerta de los Niños:* “Un gurú nosotros sí mismo y luego da su sistema; un maestro nos da su tema y luego a nosotros mismos “.

Los grandes maestros entienden que de dónde venimos afecta a dónde vamos, y que lo que se sienta sin resolver en nuestro pasado influye en nuestro presente. Ellos saben que nuestros padres son importantes, independientemente de si son buenos en la crianza de los hijos o no. No hay manera de evitarlo: La historia familiar es *nuestro* historia. Nos guste o no, que reside dentro de nosotros.

Independientemente de la historia que tenemos sobre ellos, nuestros padres no pueden ser borrados o expulsados de nosotros. Ellos están en nosotros y son parte de ellos, incluso si nunca los hemos conocido. Rechazarlos sólo nos aleja aún más de nosotros mismos y crea más sufrimiento. Esos dos maestros pudieran verlo. No pude. Mi ceguera era tanto literal como figurado. Ahora estaba empezando a despertar, sobre todo al hecho de que me había dejado un gran lío de vuelta a casa.

Durante años, había juzgado con dureza a mis padres. Me imaginaba a ser más capaz, mucho más sensible y humano, que ellos. Yo los culpé por todas las cosas que habían creído era malo en mi vida. Ahora tenía que volver a ellos para restaurar lo que faltaba en mi-mi vulnerabilidad. Ahora que iba a venir a darse cuenta de que mi capacidad de recibir amor de los demás estaba relacionado con mi capacidad de recibir el amor de mi madre.

Sin embargo, teniendo en su amor no iba a ser fácil. Tenía un descanso tan profundo en el vínculo con mi madre que está en manos de ella se sentía como ser exprimido en una trampa para osos. Mi cuerpo se apriete sobre sí misma, como si para crear una cáscara que no podía penetrar. Esta herida afectó a todos los aspectos de mi vida, sobre todo a mi capacidad de permanecer abierta en una relación.

Mi madre y yo podría pasar meses sin hablar. Cuando hicimos hablar, me gustaría encontrar una manera, ya sea a través de mis palabras o mi lenguaje corporal blindada, para descontar los sentimientos cálidos Ella me mostró. Aparecí fría y distante. Por el contrario, la acusé de no ser capaz de verme ni oírme. Era un callejón sin salida emocional.

Decidido a sanar nuestra relación rota, que había reservado un vuelo a casa a Pittsburgh. No había visto a mi madre en varios meses. Mientras caminaba por el camino, pude sentir mi pecho apretarse. No estaba segura de nuestra relación podría ser reparado; Tenía tantos sentimientos crudo en el interior. Me preparé para lo peor, jugando fuera del escenario en mi mente: Me y yo llevaría a cabo, el único deseo de suavizar en sus brazos, haría exactamente lo contrario. Me gustaría convertir al acero.

Y eso es prácticamente todo lo que pasó. Abrazado en un abrazo que casi no podía soportar, casi no podía respirar. Sin embargo, yo le pedí que me mantenga la celebración. Quería aprender, de adentro hacia afuera, la resistencia de mi cuerpo, en el que se apretó, lo que surgieron sensaciones, cómo iba a cerrar. No era nueva información. Había visto este patrón reflejado en mis relaciones. Sólo que esta vez, no se alejaba. Mi plan era sanar esta herida en la fuente.

Cuanto más tiempo me llevó a cabo, cuanto más pensaba que iba a estallar. Era físicamente doloroso. Dolor se funden en entumecimiento, adormecimiento y en el dolor. Entonces, después de muchos minutos, algo que dio. Mi pecho y el vientre comenzaron a temblar. Empecé a ablandarse, y, en las semanas siguientes, continué a ablandarse.

Fue en una de nuestras muchas conversaciones durante este tiempo que ella shared- casi de una manera-offhanded un evento que ocurrió cuando era pequeña. Mi madre tuvo que ser hospitalizado durante tres semanas para la cirugía de la vesícula biliar. Con esta idea, empecé juntando lo que estaba pasando dentro de mí. En algún lugar, antes de la edad de dos años, que es cuando mi madre y yo estábamos separados por un endurecimiento inconsciente habían echado raíces dentro de mi cuerpo. Cuando volvió a casa, que había dejado de confiar en su cuidado. Yo ya no era vulnerable a ella. En cambio, la empuje, y seguirá haciéndolo durante los próximos treinta años.

Otro evento temprano también puede haber contribuido al temor de que yo llevaba mi vida de repente se arruinaría. Mi madre me dijo que ella experimentó un parto difícil al dar a luz para mí, uno en el que el médico utiliza unas pinzas. Como resultado, naci con contusiones y un cráneo parcialmente colapsado, no es raro con un parto con fórceps. Mi madre reveló con pesar de que mi aspecto hace que sea difícil para ella incluso me abrace al principio. Su historia resonó, y ayudó a explicar la sensación de estar en ruinas que sabía muy dentro. En concreto, los recuerdos traumáticos de mi nacimiento que se había sumergido en mi cuerpo volverían a surgir cada vez que “dio a luz” a un nuevo proyecto o se presentan nuevos trabajos

en público. El solo hecho de esta comprensión me trajo la paz. También, de una manera inesperada, llevó los dos más cerca.

Mientras que la reparación de mi vínculo con mi madre, también empecé a reconstruir la relación con mi padre. Anciana en un pequeño apartamento de la destartalada mismo, que había vivido en el puesto que mis padres se divorciaron cuando tenía trece años, mi padre, un ex sargento y trabajador de la construcción marina, nunca se molestó para renovar su propio lugar. Herramientas viejas, pernos, tornillos, clavos, y rollos de cinta aislante y el conducto estaban esparcidos a lo largo de las habitaciones y los pasillos-como siempre habían sido. Mientras estábamos juntos en un mar de hierro oxidado y acero, le dije lo mucho que lo echaba de menos. Las palabras parecieron evaporarse en el espacio vacío. No sabía qué hacer con ellos.

Yo siempre había querido una estrecha relación con mi padre, sin embargo, ni él ni yo sabía cómo hacer que suceda. Esta vez, sin embargo, que no paraba de hablar. Le dije que lo amaba y que él era un buen padre. Compartía los recuerdos que tenía de las cosas que hizo por mí cuando era pequeña. Podía sentirlo escuchar lo que estaba diciendo, a pesar de que sus acciones-encogiéndose de hombros, cambiando de tema

- indicó que no era. Tomó varias semanas de hablar y compartir recuerdos. Durante una de nuestras comidas juntos, él la miró directamente a los ojos y dijo: “Yo no creo que nunca me amabas.” Casi no podía respirar. Estaba claro que un gran dolor brotó en los dos. En ese momento, algo se rompió abierta. Fue nuestro corazón. A veces, el corazón debe romper con el fin de abrir. Con el tiempo, comenzamos a expresar nuestro amor por los demás. Ahora estaba viendo los efectos de confiar en las palabras de los maestros y de volver a casa para curar con mis padres.

Por primera vez lo que podía recordar, yo era capaz de dejar que me reciben el amor de mis padres y el cuidado-no de la manera que había esperado una vez, pero en la forma en que pudiera darle. Algo abrió en mí. No importaba cómo podrían o no podrían amarme. Lo que importaba era cómo podía recibir lo que tenían que dar. Eran los mismos padres que siempre había sido. La diferencia estaba en mí. Estaba cayendo en amor con ellos, la forma en que debe haber sentido como un bebé antes de que ocurriera la ruptura de la unión con mi madre.

Mi separación temprana de mi madre, junto con traumas similares que heredé de mi familia la historia, específicamente, el hecho de que tres de mis abuelos habían perdido a sus madres a una edad temprana, y el cuarto habían perdido un padre como un Infanto ayudó a forjar mi lenguaje secreto de miedo. Las palabras *solo, indefenso,* y *arruinado,* y los sentimientos que los habían acompañado, fueron finalmente perdiendo su poder para llevar por mal camino. Yo estaba otorgando una nueva vida, y mi renovada relación con mis padres era una gran parte de ella.

En los próximos meses, reestablecí una conexión tierno con mi madre. Su amor, que una vez sintió invasivo y rallado, ahora se sentía calmante y

reconstituyente. También tuve la suerte de tener dieciséis años cercanos con mi padre antes de morir. En la demencia, que dominó los últimos cuatro años de su vida, mi padre me enseñó quizás la lección más profunda acerca de la vulnerabilidad y el amor que he aprendido. Juntos, nos encontramos en ese lugar más allá del pensamiento, más allá de la mente, donde sólo habita el amor más profundo.

Durante mis viajes, he tenido muchos grandes maestros. Cuando miro hacia atrás, sin embargo, era mi ojo, mi estresado, asediado, el terror que producen ojo que me llevó al otro lado del mundo, de nuevo a mis padres, a través de la ciénaga de trauma familiar, y finalmente de vuelta a mi corazón . Mi atención fue, sin duda, el más grande maestro de todos ellos.

En algún momento, incluso había dejado de pensar en mi ojo y preocuparse acerca de si sería mejorar o empeorar. Ya no me esperaba que fuera capaz de ver con claridad de nuevo. De alguna manera, que dejó de ser importante. No mucho tiempo después, mi visión regresó. No había esperado que lo haga. Ni siquiera había necesitado a. Había aprendido a estar bien sin importar lo que mi ojo estaba haciendo.

Hoy mi visión es 20/20, aunque mi oftalmólogo jura que con la cantidad de cicatrices que todavía tengo en mi retina, que no debería ser capaz de ver. Él niega con la cabeza y se postula que de alguna manera las señales de luz deben ser rebotan y sin pasar por la fóvea, la zona central de la retina. Al igual que con muchas historias de sanación y transformación, lo que comenzó a buscar como la adversidad era en realidad la gracia disfrazada. Irónicamente, después de fregar los rincones distantes del planeta en busca de respuestas, he encontrado que los mayores recursos para la curación ya estaban dentro de mí a la espera de ser excavado.

En última instancia, la curación es un trabajo interno. Afortunadamente, mis profesores me llevaron de nuevo a mis padres, y el hogar de mí mismo. En el camino he descubierto las historias en mi historia familiar que en última instancia, me trajeron la paz. Fuera de agradecimiento y un nuevo sentido de la libertad, se convirtió en mi misión de ayudar a otros a descubrir esta libertad para sí mismos.

-

Fue a través de un lenguaje que entré en el mundo de la psicología. Tanto como estudiante y luego como médico, que tenía poco interés en las pruebas y las teorías y modelos de comportamiento. En su lugar, oí lenguaje. He desarrollado técnicas de escucha, y enseñó a mí mismo para oír lo que se dice detrás de sus quejas, por debajo de sus viejas historias. Aprendí a ayudarles a identificar las palabras específicas que dieron lugar al origen de su dolor. Y aunque algunos teóricos postulan que la lengua se pierde durante el trauma, he visto de primera mano una y otra vez que esta lengua no se pierde nunca. Deambula por los reinos inconscientes, a la espera de ser redescubierta.

No es casualidad que para mí el lenguaje es una potente herramienta de curación. Para tan lejos como puedo recordar, el lenguaje ha sido mi maestro, mi manera de organizar y entender el mundo. He escrito poemas desde que era un adolescente, y voy a dejar todo (bueno, casi todo) cuando una oleada de lenguaje urgente insiste en que nace. Sé que en el otro lado de esa entrega son ideas que de otro modo no estarían disponibles para mí. En mi propio proceso, la localización de las palabras *solo, indefenso,* y *arruinado* era esencial.

En muchos sentidos, la curación de un trauma es similar a la creación de un poema. Ambos requieren el momento adecuado, las palabras adecuadas, y la imagen de la derecha. Cuando estos elementos se alinean, algo significativo se pone en movimiento que se puede sentir en el cuerpo. Para sanar, nuestro ritmo debe estar en sintonía. Si se llega demasiado rápido en una imagen, puede que no echar raíces. Si las palabras que nos consuelan llegan demasiado pronto, puede ser que no esté listo para tomarlos. Si las palabras no son precisos, puede ser que no oímos o resonar con ellos en absoluto.

A lo largo de mi práctica como maestro y líder del taller, He combinado los conocimientos y métodos obtenidos de mi entrenamiento en trauma familiar heredada con mi conocimiento del papel crucial de la lengua. Yo llamo a esto el *enfoque núcleo del lenguaje.* El uso de preguntas específicas, ayudo a las personas a descubrir la causa fundamental detrás de los síntomas físicos y emocionales que los mantienen sumidos. Descubrir el lenguaje adecuado, no sólo expone el trauma, sino que también da a conocer las herramientas y las imágenes necesarias para la curación. En el uso de este método, he sido testigo de profundas patrones arraigados de la depresión, la ansiedad, y el cambio de vacío en un momento de lucidez.

El vehículo para este viaje es el lenguaje, el lenguaje enterrada de nuestras preocupaciones y temores. Es probable que este lenguaje ha vivido dentro de nosotros toda nuestra vida. Puede haber originado con nuestros padres, o incluso hace generaciones con nuestros bisabuelos. Nuestro lenguaje núcleo insiste en ser escuchado. Cuando seguimos a dónde conduce y escuchar su historia, que tiene el poder de calmar nuestros miedos más profundos.

En el camino, que es probable que conocer a los miembros de la familia, tanto conocidos como desconocidos. Algunos han muerto desde hace años. Algunos ni siquiera son relacionados, pero su sufrimiento o la crueldad puede haber alterado el curso del destino de nuestra familia. Incluso podríamos descubrir un secreto o dos escondido en historias que durante mucho tiempo han sido establecidas para descansar. Sin embargo, independientemente del lugar donde esta exploración nos lleva, mi experiencia sugiere que llegaremos a un nuevo lugar en nuestras vidas, con un mayor sentido de la libertad en nuestros cuerpos y la capacidad de ser más en paz con nosotros mismos.

A lo largo de este libro, me he basado en las historias de la gente que he trabajado en mis talleres, capacitaciones y sesiones individuales. Los detalles del caso son reales, sino para proteger su privacidad, que han cambiado sus nombres y otras características de identificación. Estoy profundamente agradecido por permitirme compartir la

lenguaje secreto de sus miedos, por su confianza en mí, y por lo que me permite oír lo esencial por debajo de sus palabras.

parte I

La trama de la familia de Trauma

Capítulo 1 Traumas

Perdido y Encontrado

El pasado nunca está muerto. Ni siquiera es pasado.

- William Faulkner, *Réquiem por una monja*

UNA característica de un traumatismo bien documentado, uno familiar para muchos, es nuestra incapacidad para articular lo que nos pasa. No sólo perdemos nuestras palabras, sino algo que ocurre con nuestra memoria también. Durante un incidente traumático, nuestros procesos de pensamiento se vuelven dispersa y desorganizada de tal manera que ya no reconocemos los recuerdos como pertenecientes al evento original. En su lugar, fragmentos de la memoria, dispersos en forma de imágenes, sensaciones corporales y palabras, se almacenan en nuestro inconsciente y pueden llegar a ser activado más tarde por nada ni remotamente una reminiscencia de la experiencia original. Una vez que se activan, es como si un botón de rebobinado invisible ha sido presionado, haciendo que nos recreamos aspectos del trauma original en nuestro día a día. Sin darse cuenta, podríamos encontrarnos en respuesta a determinadas personas, eventos o situaciones en las viejas formas familiares, que hacen eco del pasado.

Sigmund Freud identificó este patrón hace más de cien años. recreación traumática, o "compulsión a la repetición", como Freud lo llamó, es un intento del inconsciente para reproducir lo que está sin resolver, por lo que puede "hacerlo bien". Este impulso inconsciente de revivir sucesos pasados podría ser uno de los mecanismos en el trabajo cuando repetir las familias traumas no resueltos en las generaciones futuras.

freudiana contemporánea Carl Jung también creía que lo que queda inconsciente no se disuelve sino, más bien, reaparece en nuestras vidas como el destino o la fortuna. Todo lo que no es consciente, dijo, se experimentará como destino. En otras palabras, que es probable que seguir repitiendo los patrones inconscientes hasta que les llevará a la luz de la conciencia. Tanto Jung y Freud observó que todo lo que es demasiado difícil de procesar no se desvanece por sí solo, sino, más bien, se almacena en nuestro inconsciente.

Freud y Jung cada observaron cómo los fragmentos de la experiencia de vida que estuvo bloqueado, suprimida o reprimida aparecerían en las palabras, los gestos y comportamientos de sus pacientes. Durante décadas a seguir, terapeutas verían indicios tanto en los lapsus, los patrones de accidentes, o las imágenes del sueño como mensajeros que brilla una luz en las regiones inefables e impensables de vida de sus clientes.

Los recientes avances en la tecnología de imágenes han permitido a los investigadores a desentrañar el cerebro y las funciones corporales que "fallo de encendido" o se descomponen durante los episodios abrumador. Bessel van der Kolk es un psiquiatra holandés conocido por sus investigaciones sobre el estrés postraumático. Él explica que durante un trauma, el centro del habla se apaga, al igual que la corteza prefrontal medial, la parte del cerebro responsable de experimentar el momento presente. Él describe la *el terror sin habla* del trauma como la experiencia de estar en una *sin palabras,* una ocurrencia común cuando se ven obstaculizados vías cerebrales de recordar durante los períodos de amenaza o peligro. "Cuando la gente revivir sus experiencias traumáticas", dice, "los lóbulos frontales se deterioran y, como [a] resultado, tienen dificultad para pensar y hablar. Ya no son capaces de comunicarse con ellos mismos o para los demás, precisamente, lo que está pasando ". [1]

Aún así, no todo es silencio: palabras, imágenes e impulsos que el fragmento después de un evento traumático resurgen para formar un lenguaje secreto de nuestro sufrimiento que llevamos con nosotros. Nada se pierde. Las piezas acaban de ser desviados.

Las nuevas tendencias en psicoterapia están empezando a apuntar más allá de los traumas del individuo para incluir eventos traumáticos en la familia y la historia social como una parte de la imagen completa. Tragedias que varían en tipo y intensidad- como el abandono, el suicidio, y la guerra, o de la temprana muerte de un hijo, padre o hermano-pueden enviar ondas de choque de angustia en cascada de una generación a la siguiente. Los recientes desarrollos en los campos de la biología celular, la neurobiología, la epigenética, la psicología del desarrollo y subrayan la importancia de explorar al menos tres generaciones de la historia familiar con el fin de entender el mecanismo detrás de los patrones de trauma y el sufrimiento que se repiten.

La siguiente historia ofrece un claro ejemplo. Cuando conocí a Jesse, que no había tenido una noche completa de sueño en más de un año. Su insomnio era evidente en las sombras oscuras alrededor de los ojos, pero el vacío de su mirada sugirió una historia más profunda. Aunque sólo veinte años, Jesse parecía tener al menos diez años mayor. Él se dejó caer en el sofá como si sus piernas ya no podían soportar su peso.

Jesse explicó que había sido una estrella del deporte y una recta-Un estudiante, pero que su insomnio persistente había iniciado una espiral descendente de la depresión y la desesperación. Como resultado de ello, se retiró de la universidad y tuvo que renunciar a la beca de béisbol que había trabajado tan duro para ganar. Buscó desesperadamente ayuda para conseguir su

posterior vida en la pista. Durante el año pasado, había estado a tres médicos, dos psicólogos, una clínica del sueño, y un médico naturópata. Ni uno solo de ellos, se relaciona de forma monótona, era capaz de ofrecer cualquier visión real o ayuda. Jesse, mirando sobre todo en el suelo mientras compartía su historia, me dijo que estaba al final de su cuerda.

Cuando se le preguntó si tenía alguna idea acerca de lo que podría haber desencadenado su insomnio, él negó con la cabeza. El sueño siempre había sido fácil para Jesse. Entonces, una noche, justo después de su decimonoveno cumpleaños, se despertó de repente a las 3:30 de la mañana se estaba congelando, temblando, incapaz de entrar en calor, no importa lo que trató. Tres horas más tarde y varias mantas, Jesse todavía estaba completamente despierto. No sólo era frío y cansado, fue capturado por un miedo extraño que nunca había experimentado antes, el temor de que algo terrible podría suceder si se dejó caer de nuevo a dormir. *Si me voy a dormir, nunca lo despierto.* Cada vez que se sentía a la deriva, el miedo sería él sacudir de nuevo en estado de vigilia. El patrón se repitió la noche siguiente, y la noche después de eso. Pronto el insomnio se convirtió en una prueba nocturna. Jesse sabía que su miedo era irracional, sin embargo, él se sentía impotente para poner fin a la misma.

He escuchado de cerca como Jesse habló. Lo que sobresalió para mí era una inusual detalle: había sido, extremadamente frío “congelación”, dijo, justo antes del primer episodio. Empecé a explorar esto con Jesse, y le preguntó si cualquier persona en cualquier lado de la familia sufrió un trauma que involucró siendo *frío,* o estar *dormido,* o estar *diecinueve.*

Jesse reveló que su madre sólo recientemente le había contado sobre la trágica muerte del hermano mayor, un tío de su padre que nunca supo que tenía. El tío Colin sólo tenía diecinueve años cuando se congeló a las líneas eléctricas de muerte comprobar en una tormenta justo al norte de Yellowknife, en los Territorios del Noroeste de Canadá. Pistas en la nieve reveló que había estado luchando para salir adelante. Con el tiempo, fue encontrado boca abajo en una tormenta de nieve, después de haber perdido la conciencia de hipotermia. Su muerte fue una trágica pérdida de tal manera que la familia nunca habló de nuevo su nombre.

Ahora, tres décadas más tarde, Jesse estaba inconsciente revivir aspectos de la muerte de Colin-específicamente, el terror de dejar ir en la inconsciencia. Para Colin, dejando ir significaba la muerte. Para Jesse, para conciliar el sueño debe haber sentido lo mismo.

Haciendo la conexión fue un punto de inflexión para Jesse. Una vez que él comprendido que su insomnio tuvo su origen en un acontecimiento que había ocurrido treinta años antes, que finalmente tuvo una explicación para su temor de quedarse dormido. El proceso de curación ahora podría comenzar. Con las herramientas de Jesse aprendió en nuestro trabajo conjunto, que se detallarán más adelante en este libro, que fue capaz de desenredarse del trauma sufrido por un tío que nunca había conocido, pero cuya terror que había tomado inconscientemente como su propia. No sólo Jesse se siente liberado de la pesada niebla del insomnio, se ganó un sentido más profundo de conexión con su familia, presente y pasado.

En un intento de explicar historias como la de Jesse, los científicos son ahora capaces de identificar marcadores biológicos en la evidencia que los traumas pueden y deben pasar de una generación a la siguiente. Rachel Yehuda, profesor de psiquiatría y neurología en Mount Sinai School of Medicine de Nueva York, es uno de los principales expertos del mundo en el trastorno de estrés postraumático (TEPT), un verdadero pionero en este campo. En numerosos estudios, Yehuda ha examinado la neurobiología del trastorno de estrés postraumático en los sobrevivientes del Holocausto y sus hijos. Su investigación sobre el cortisol en particular (la hormona del estrés que ayuda a nuestro cuerpo a volver a la normalidad después de que experimentamos un trauma) y sus efectos sobre la función cerebral ha revolucionado la comprensión y el tratamiento de trastorno de estrés postraumático en todo el mundo. (Las personas con trastorno de estrés postraumático revivir sentimientos y sensaciones asociadas con un trauma a pesar del hecho de que el trauma ocurrió en el pasado.

Yehuda y su equipo encontraron que los hijos de sobrevivientes del Holocausto que tenían TEPT nacieron con niveles bajos de cortisol similares a sus padres, que los predispone a revivir los síntomas de TEPT de la generación anterior. Su descubrimiento de niveles bajos de cortisol en las personas que experimentan un evento traumático agudo ha sido motivo de controversia, en contra de la noción de larga data de que el estrés está asociado con altos niveles de cortisol. Específicamente, en los casos de trastorno de estrés postraumático crónico, la producción de cortisol puede llegar a ser suprimida, lo que contribuye a los bajos niveles medidos en los supervivientes y sus hijos.

Yehuda descubrió niveles bajos de cortisol similares en los veteranos de guerra, así como en las madres embarazadas que desarrollaron TEPT después de los ataques del World Trade Center, y en sus hijos. No sólo se encontró que los sobrevivientes en su estudio producen menos cortisol, una característica que se pueden transmitir a sus hijos; se observa que varios trastornos psiquiátricos relacionados con el estrés, incluyendo trastorno de estrés postraumático, síndrome de dolor crónico y síndrome de fatiga crónica, están asociados con bajos niveles de cortisol en sangre. [2] Curiosamente, del 50 al 70 por ciento de los pacientes con TEPT también cumplen con los criterios de diagnóstico de la depresión mayor u otro trastorno del estado de ánimo o ansiedad. [3]

La investigación de Yehuda demuestra que usted y yo son tres veces más propensos a experimentar síntomas de TEPT si uno de nuestros padres tenían trastorno de estrés postraumático, y como resultado, estamos propensos a sufrir de depresión o ansiedad. [4] Ella cree que este tipo de trastorno de estrés postraumático generacional se hereda en vez de ocurrir de nuestro ser expuestos a historias de sus pruebas de nuestros padres. [5] Yehuda fue uno de los primeros investigadores en demostrar cómo los descendientes de los supervivientes del trauma llevan los síntomas físicos y emocionales de traumas que no han experimentado directamente.

Ese fue el caso con Gretchen. Después de años de tomar antidepresivos, asistiendo a sesiones de conversación y de terapia de grupo, y tratando diversos cognitiva

enfoques para la mitigación de los efectos del estrés, sus síntomas de depresión y ansiedad se mantuvo sin cambios.

Gretchen me dijo que ya no quería vivir. Durante el tiempo que podía recordar, ella había tenido problemas con las emociones tan intensas que apenas podía contener las oleadas de su cuerpo. Gretchen había sido ingresado varias veces en un hospital psiquiátrico, donde fue diagnosticado como bipolar con un trastorno de ansiedad severa. Medicamentos trajo a su ligero alivio, pero nunca tocó los poderosos impulsos suicidas que vivían en su interior. Como adolescente, ella se auto-lesionarse por la quema a sí misma con el extremo encendido de un cigarrillo. Ahora, a los treinta y nueve, Gretchen había tenido suficiente. Su depresión y la ansiedad, dijo, le habían impedido nunca casarse y tener hijos. En un tono de voz sorprendentemente materia-de-hecho, ella me dijo que tenía la intención de suicidarse antes de su próximo cumpleaños.

Escuchar a Gretchen, tuve la fuerte sensación de que debe haber un trauma importante en su historia familiar. En tales casos, me parece que es esencial prestar mucha atención a las palabras que se habla de pistas sobre el evento traumático que subyacen a los síntomas de un cliente.

Cuando le pregunté cómo se planeó matar a sí misma, Gretchen dijo que iba a "vaporizar" a sí misma. Tan incomprensible como puede parecer a la mayoría de nosotros, su plan era literalmente a saltar en una tina de acero fundido en la fábrica donde su hermano trabajaba. "Mi cuerpo va a incinerar en cuestión de segundos", dijo, mirando directamente a los ojos, "incluso antes de que llegue al fondo."

Me llamó la atención por su falta de emoción mientras hablaba. Cualquiera que sea la sensación que había debajo parecían haber sido bóveda interior profundo. Al mismo tiempo, las palabras *vaporizar* y *incinerar* sacudido dentro de mí. Después de haber trabajado con muchos hijos y nietos cuyas familias fueron afectadas por el Holocausto, he aprendido a dejar que sus palabras me llevan. Gretchen quería que me contara más.

Pregunté si alguien en su familia era judía o había estado involucrado en el Holocausto. Gretchen empezó a decir que no, pero luego se detuvo a sí misma y recordó la historia de su abuela. Había nacido en una familia judía en Polonia, pero se convirtió al catolicismo cuando llegó a los Estados Unidos en 1946 y se casó con el abuelo de Gretchen. Dos años antes, toda la familia de su abuela había muerto en los hornos de Auschwitz. Habían sido literalmente gassed- envuelto en vapores venenosos-e incinerados. Nadie en la familia inmediata de Gretchen nunca habló con su abuela sobre la guerra, o por la suerte de sus hermanos o sus padres. En lugar de ello, como es a menudo el caso con tal trauma extremo, evitaron el tema por completo.

Gretchen conocía los hechos básicos de su historia familiar, pero nunca se había conectado a su propia ansiedad y la depresión. Estaba claro para mí que las palabras se utilizan

y los sentimientos que se describen no se originó con ella, pero en realidad había originado con su abuela y los miembros de la familia que perdieron sus vidas.

Como he explicado la conexión, Gretchen escuchó con atención. Sus ojos se abrieron y el color rosa en sus mejillas. Podría decir que lo que dije fue que resuena. Por primera vez, Gretchen tenía una explicación para su sufrimiento que tenía sentido para ella.

Para ayudarla a profundizar su nueva comprensión, la invité a imaginarse de pie en los zapatos de su abuela, representados por un par de huellas de goma espuma que coloqué en la alfombra en el centro de mi oficina. Le pedí que se imagina sentir lo que su abuela podría haber sentido después de haber perdido todos sus seres queridos. Si lo toma incluso un paso más allá, le pregunté si ella, literalmente, podría estar en las huellas *como su abuela,* y sentir los sentimientos de su abuela en su *propio* cuerpo. Gretchen informó sensaciones de abrumadora pérdida y el dolor, la soledad y el aislamiento. Ella también experimentó el profundo sentimiento de culpa que sienten muchos sobrevivientes, el sentido de permanecer con vida después de seres queridos han muerto.

Con el fin de procesar el trauma, a menudo es útil para que los clientes tengan una experiencia directa de los sentimientos y sensaciones que han sido sumergidos en el cuerpo. Cuando Gretchen fue capaz de acceder a estas sensaciones, se dio cuenta de que su deseo de aniquilar a sí misma estaba profundamente entrelazada con sus familiares perdidos. También se dio cuenta de que ella había adquirido algún elemento del deseo de su abuela a morir. Como Gretchen absorbe este entendimiento, ver la historia de la familia en una nueva luz, su cuerpo empezó a ablandarse, como si algo dentro de ella que siempre había sido enrollada ahora podía relajarse.

Al igual que con Jesse, el reconocimiento de Gretchen que su trauma estaba enterrado en la historia tácita de su familia no era más que el primer paso en su proceso de curación. Una comprensión intelectual por sí sola no suele ser suficiente para un cambio duradero que se produzca. A menudo, la conciencia tiene que ir acompañada de una experiencia visceral muy sentida. Vamos a explorar aún más las formas en que la curación se vuelve totalmente integrado, de forma que las heridas de las generaciones anteriores, finalmente, pueden ser liberados.

Una inesperada herencia familiar

Un niño puede tener las piernas largas de su abuelo y una chica puede tener la nariz de su madre, pero Jesse había heredado de su tío el miedo de no volver a despertar, y Gretchen llevado a la historia del Holocausto de la familia en su depresión. Dormir dentro de cada uno de ellos fueron fragmentos de traumas demasiado grande para ser resuelto en una sola generación.

Cuando los de nuestra familia han experimentado traumas insoportables o han sufrido con inmensa culpa o el sufrimiento, los sentimientos pueden ser abrumadoras y pueden escalar más allá de lo que pueden manejar o resolver. Es la naturaleza humana: cuando el dolor es demasiado grande, la gente tiende a evitarlo. Sin embargo, cuando bloqueamos los sentimientos, sin saberlo, impedir el proceso de curación es necesario que nos puede llevar a una liberación natural.

A veces el dolor se sumerge hasta que pueda encontrar una vía para la expresión o la resolución. Esa expresión se encuentra a menudo en las generaciones que siguen y puede reaparecer como síntomas que son difíciles de explicar. Para Jesse, el incesante temblor frío y no apareció hasta que llegó a la edad que su tío Colin fue cuando murió congelado. Para Gretchen, la desesperación y el suicidio impulsos ansiosos de su abuela habían estado con ella todo el tiempo que podía recordar. Estos sentimientos se convirtieron en una parte tan importante de su vida que nadie pensó que tener en cuenta que los sentimientos no se originaron con ella.

En la actualidad, nuestra sociedad no proporciona muchas opciones para ayudar a la gente como Jesse y Gretchen que llevan restos de trauma familiar heredada. Por lo general, puede ser que consultar a un médico, psicólogo o psiquiatra y recibir medicamentos, terapia, o una combinación de ambos. Pero a pesar de estas vías podrían traer algún alivio, generalmente no proporcionan una solución completa.

No todos tienen traumas tan dramático como Gretchen o de Jesse en nuestra historia familiar. Sin embargo, acontecimientos como la muerte de un bebé, un niño regalados, la pérdida de su hogar, o incluso la retirada de la atención de una madre todos pueden tener el efecto de colapsar las paredes de apoyo y restringir el flujo de amor en nuestra familia . Con el origen de estos traumas a la vista, los patrones de la familia de larga data, finalmente, pueden ser enterrados. Es importante tener en cuenta que no todos los efectos del trauma son negativos. En el siguiente capítulo, vamos a aprender acerca de las modificaciones epigenéticas cambios-químicas que se producen en nuestras células como resultado de un evento traumático.

Según Rachel Yehuda, el propósito de un cambio epigenético es ampliar la gama de maneras en que respondemos en situaciones de estrés, lo que ella dice es una cosa positiva. “¿Quién prefieres estar en una zona de guerra con?”, Se pregunta. “Alguien que ha tenido la adversidad anterior [y] sabe cómo defenderse? O alguien que nunca ha tenido que luchar por algo?”[6] Una vez que entendemos lo que los cambios biológicos de estrés y el trauma tienen la intención de hacerlo, dice, “podemos desarrollar una mejor manera de explicar a nosotros mismos lo que nuestras verdaderas capacidades y potencialidades son.”[7]

Visto de esta manera, los traumas que heredan o experiencia de primera mano no sólo puede crear un legado de angustia, sino también forjar un legado de fuerza y resistencia que se puede sentir en las generaciones venideras.

Capitulo 2

Tres generaciones de Shared historia familiar:

El cuerpo Familia

Creo firmemente que estoy bajo la influencia de las cosas o las preguntas que quedaron sin respuesta incompleta y por mis padres y abuelos y antepasados más lejanos. A menudo parece como si no hubiera un karma impersonal dentro de una familia, que se transmite de padres a hijos. Siempre me ha parecido que tenía que hacerlo. . . completar, o tal vez continuar, lo que épocas anteriores habían dejado sin terminar.

- Carl Jung, *Recuerdos, sueños, pensamientos*

T que la historia que comparte con su familia comienza antes de ser siquiera concebido. En su forma biológica más temprano, como un huevo no fertilizado, que ya forman parte de un entorno celular con su madre y su abuela. Cuando su abuela estaba embarazada de cinco meses con su madre, la célula precursora del huevo se desarrolló a partir de ya estaba presente en los ovarios de su madre.

Esto significa que antes de que su madre naciera, su madre, su abuela, y los primeros rastros de que estaban todos en el mismo cuerpo de tres generaciones que comparten el mismo entorno biológico. [1] Esto no es una idea nueva: los libros de texto de embriología nos han dicho tanto por más de un siglo. Su creación se puede remontar de manera similar en su línea paterna. Las células precursoras de los espermatozoides que desarrolló a partir estuvieron presentes en su padre cuando era un feto en el vientre de su madre. [2]

Con lo que estamos aprendiendo ahora, a partir de los estudios de Yehuda y otros, sobre el estrés maneras puede ser heredada, podemos empezar a trazar la forma del residuo biológico de los traumas de su abuela experimentó se puede transmitir, con consecuencias de largo alcance.

Hay, sin embargo, una diferencia biológica importante en la evolución del óvulo y el esperma. esperma de su padre siguió multiplicándose al llegar a la pubertad, mientras que su madre nació con su suministro de por vida de los huevos. Una vez que se formaron sus óvulos en el útero de su abuela, que la línea de células dejaron de dividirse. [3] Así doce a cuarenta y tantos años más tarde, uno de esos huevos, fecundados por el esperma de su padre, con el tiempo se convirtió en lo que eres hoy. En cualquier caso, ambos óvulos y espermatozoides precursora, la ciencia nos dice ahora, se pueden imprimir por eventos con el potencial de afectar a las generaciones posteriores. Debido a que el esperma de su padre continúa desarrollándose durante la adolescencia y la edad adulta, su esperma sigue siendo susceptible a huellas traumáticas casi hasta el punto en que está concebido. [4] Las implicaciones de esto son sorprendentemente amplia, como vemos cuando miramos a la investigación emergente.

Biología celular

Los científicos creyeron originalmente que los genes de nuestros padres forjaron el modelo de la que fuimos creados, y que con la cantidad justa de la orientación y la nutrición que se desarrollarían sin problemas de acuerdo al plan. Ahora sabemos que nuestro mapa genético no es más que el punto de partida, como las influencias del medio ambiente, ya desde la concepción, nos empiezan a dar forma emocional, psicológica y biológicamente, y esto conformación continúa durante toda la vida.

El biólogo celular Bruce Lipton pionero demuestra que nuestro ADN puede verse afectada por ambos pensamientos negativos y positivos, creencias y emociones. El Dr. Lipton pasó décadas, como un profesor de la escuela de medicina y científico de investigación, la investigación de los mecanismos por los que las células reciben y procesan la información. Como académico Stanford e investigador 1987-1992, demostró que las señales procedentes del medio ambiente podrían operar a través de la membrana celular, el control del comportamiento y de la fisiología de la célula, que a su vez podría activar o silenciar un gen. Sus ideas y descubrimientos, que antes se consideraban controvertido, ya que han sido corroborados por muchos investigadores. Como resultado de su trabajo con animales y células humanas, ahora tenemos una ventana de la comprensión de cómo la memoria celular se transfiere en el útero de una madre a su hijo no nacido.

De acuerdo con Lipton, “las emociones de la madre, como el miedo, la ira, el amor, la esperanza, entre otros, pueden alterar bioquímicamente la expresión genética de la descendencia de ella.” [5]

Durante el embarazo, los nutrientes en la sangre de la madre alimentar al feto a través de la pared de la placenta. Con los nutrientes, que también libera una gran cantidad de hormonas y señales de información generados por las emociones que experimenta. Estas señales químicas activan proteínas específicas del receptor en las células, desencadenando una cascada de fisiológica, metabólica, y los cambios de comportamiento en el cuerpo de la madre, así como en el feto.

emociones crónicas o repetitivas como la ira y el miedo pueden imprimir a su hijo, esencialmente preparar o "preprograming" cómo el niño va a adaptarse a su entorno. [6] Lipton explica: "Cuando las hormonas del estrés atraviesan la placenta [humana]. . . que hacen que los vasos sanguíneos fetales a ser más estrecho en las vísceras, enviando más sangre a la periferia, preparando el feto de una respuesta de comportamiento de lucha / huida ". [7] En ese sentido, un niño que experimentó un estresante en el entorno útero puede llegar a ser reactiva en una situación estresante de manera similar.

En la actualidad hay numerosos estudios que documentan cómo el estrés de una madre embarazada, incluso ya en el primer trimestre del embarazo, puede afectar a su hijo. Uno de estos estudios, publicado en 2010 en *Biological Psychiatry,* examinado la relación entre el estrés prenatal y sus efectos en el desarrollo neurológico de los recién nacidos. Los investigadores midieron el cortisol, la hormona que regula el estrés en el líquido amniótico de 125 madres embarazadas para determinar los niveles de estrés. Los resultados demostraron que los bebés expuestos a un aumento de cortisol en el útero, lo más temprano hasta diecisiete semanas después de la concepción, exhibieron desarrollo cognitivo cuando se evaluaron a diez y siete meses de edad. [8]

En su libro *Nutrir el niño por nacer: Un programa de nueve meses para calmante, estimulante y comunicarse con su bebé,* psiquiatra Thomas Verny nos dice: "Si una madre embarazada sufre de estrés agudo o crónico, su cuerpo va a fabricar las hormonas del estrés (incluyendo la adrenalina y noradrenalina) que viajan a través de su torrente sanguíneo al útero, lo que induce el mismo estado de estrés en el niño por nacer." [9] Verny continúa diciendo, "Nuestros estudios muestran que las madres bajo un estrés extremo y constante son más propensas a tener bebés que son prematuros, más bajo que el promedio en peso, hiperactivos, irritables y cólicos. En casos extremos, estos bebés pueden nacer con los pulgares aspirado cruda o incluso con úlceras ". [10]

Lipton hace hincapié en la importancia de lo que él denomina la crianza parenting- consciente con la conciencia de que, desde la preconcepción hasta el final a través del desarrollo posnatal, el desarrollo y la salud de un niño puede ser profundamente influenciados por los pensamientos, actitudes y comportamientos de los padres. [11] "Los padres que no desean tener un hijo, los padres que están constantemente preocupados por su propia y por lo tanto las posibilidades de su descendencia para la supervivencia, las mujeres que sostienen

abuso físico y emocional durante el embarazo representan todas las situaciones en las señales ambientales adversas que rodean el nacimiento de su hijo pueden ser transmitidos a la descendencia “. [12]

Con el conocimiento de que las emociones pueden ser comunicados biológica y el hecho de que tres generaciones comparten el mismo entorno biológico de la matriz, imagina este escenario: Un mes antes del nacimiento de su madre, su abuela recibe una devastadora noticia: su marido ha muerto en un accidente. Con un nuevo bebé a prepararse y poco espacio para llorar la pérdida, su abuela probablemente sumergir sus emociones en el cuerpo que ahora comparte con su hija y nieto. Usted y su madre sabría algo acerca de que el dolor de un lugar profundo dentro de ti, un lugar a los tres comparten.

Es dentro de este entorno compartido que el estrés puede causar cambios en nuestro ADN. En la siguiente sección, vamos a ver cómo nuestros genes se ven afectados por traumas en nuestra historia familiar.

La epigenética

de trabajo de Bruce Lipton en memoria celular ambas predates y apoya el campo emergente de la epigenética-el estudio de los cambios heredables en la función de genes que se producen sin un cambio en la secuencia del ADN. [13] Originalmente, se creía que nuestra herencia genética se transmite sólo a través del ADN cromosómico que recibimos de nuestros padres. Ahora, con una mayor comprensión del genoma humano, los científicos han descubierto que el ADN cromosómico del ADN responsables de la transmisión de rasgos físicos, tales como el color de nuestro cabello, ojos y piel sorprendentemente representa menos del 2 por ciento de nuestro ADN total. [14] El otro 98 por ciento se compone de lo que se llama ADN no codificante (ncDNA), y es responsable de muchos de los rasgos y emocionales, de comportamiento de personalidad que heredamos. [15]

Los científicos solían llamarlo “ADN basura”, pensando que era en su mayoría inútiles, pero recientemente han comenzado a reconocer su importancia. Curiosamente, el porcentaje de no codificante del ADN aumenta con la complejidad del organismo, con los seres humanos que tiene el porcentaje más alto. [dieciséis]

ADN no codificador es conocido por estar afectada por factores de estrés ambiental, tales como toxinas y nutrición inadecuada, así como las emociones estresantes. [17], [18] El ADN afectado transmite información que nos ayuda a prepararse para la vida fuera del útero por

asegurar que tenemos los rasgos particulares que necesitaremos para adaptarse a nuestro medio ambiente. [19] Según Rachel Yehuda, los cambios epigenéticos biológicamente nos preparan para hacer frente a los traumas que experimentaron nuestros padres. [20] En la preparación para los factores de estrés similares, que nacemos con un conjunto específico de herramientas para ayudarnos a sobrevivir.

Por un lado, esta es una buena noticia. Nacemos con una habilidad intrínseca configuración de una "capacidad de recuperación del medio ambiente", como lo llama Yehuda, que nos permite adaptarnos a las situaciones de estrés. [21] Por otro lado, estas adaptaciones heredadas también pueden ser perjudiciales. Por ejemplo, el hijo de un padre que, temprano en la vida, vivía en una zona de guerra puede heredar el impulso de retroceso en respuesta a los ruidos fuertes y repentinos. A pesar de que este instinto sería de protección en caso de una amenaza de bomba, una respuesta de sobresalto tales mayor puede mantener a una persona en un estado altamente reactivo incluso cuando no hay peligro está presente. En tal caso, existiría una incongruencia entre la preparación epigenética del niño y el entorno real. un desajuste de este tipo podría predisponer a alguien hacer hincapié en los trastornos y las enfermedades más tarde en la vida. [22, 23]

Estos cambios adaptativos son causadas por señales químicas en las células, conocidos como etiquetas epigenéticos, que se unen al ADN y indican a la célula para activar o silencio un gen específico. "Hay algo en el ambiente externo que afecta al medio interno, y antes de saber que un gen está funcionando de una manera diferente", dice Yehuda. [24] La secuencia del ADN en sí no cambia, pero a causa de estas etiquetas epigenéticos, su expresión lo hace. La investigación ha demostrado que las etiquetas epigenéticos pueden dar cuenta de las diferencias en la forma en que regulan el estrés más tarde en la vida. [25]

Los científicos solían creer que los efectos del estrés fueron borrados en el esperma y los óvulos precursor (poco después se produce la fecundación) antes de que cualquier información epigenética podría afectar a los datos de próxima generación, como ser borrados del disco duro de un ordenador. Ahora, los científicos han demostrado, sin embargo, que ciertas etiquetas epigenéticos escapar de este proceso de reprogramación y de hecho son transmitidas a los óvulos y espermatozoides precursora que nos hará un día. [26]

La etiqueta epigenético más común es la metilación del ADN, un proceso que bloquea las proteínas de fijación a un gen, la supresión de su expresión. [27] La metilación del ADN puede afectar positiva o negativamente a nuestra salud mediante el bloqueo de los genes "votos" o "inútiles" en la posición "off". Cuando se produce un factor de estrés o trauma, los investigadores tienen irregularidades observadas en la metilación del ADN que se pueden transmitir, junto con una predisposición a problemas de salud físicos o emocionales, a las generaciones posteriores. [28, 29]

Otro mecanismo epigenético que juega un papel importante en la regulación de genes es la pequeña molécula de ARN no codificante llamado microRNA. Al igual que con la metilación del ADN, las irregularidades inducidas por el estrés en los niveles de microARN pueden afectar a cómo los genes se expresan en múltiples generaciones. [30]

Entre los numerosos genes afectados por el estrés son la CRF1 (corticotropina liberación de receptor de hormona) y genes de CRF2. Los niveles elevados de estos genes se han observado en personas que tienen depresión y la ansiedad. [31] Los genes CRF1 y CRF2 se pueden heredar de madres estresadas que comparten aumento de las cantidades similares. [32] Los científicos han documentado numerosos otros genes que también pueden verse afectados por trauma experimentado temprano en la vida de uno. [33], [34]

"Nuestra investigación demuestra [que] genes. . . retener parte de la memoria de sus experiencias pasadas ", dice el Dr. Jamie Hackett de la Universidad de Cambridge. [35]

El estudio histórico realizado por Yehuda en 2005 trajo la conciencia considerable a la idea de que los patrones de estrés, de hecho, la transferencia de las mujeres embarazadas a sus hijos. Las mujeres embarazadas (en su segundo o tercer trimestre) que, o bien en o cerca del World Trade Center durante los ataques del 9/11 en Nueva York, y que pasó a desarrollar trastorno de estrés postraumático, entregan los niños que tenían niveles bajos de cortisol. [36] Sus hijos también mostraron una mayor angustia en respuesta a nuevos estímulos. Cuando se vean comprometidos los niveles de cortisol, por lo que es nuestra habilidad para regular las emociones y controlar el estrés. Estos bebés eran también más pequeños para su edad gestacional. [37] Yehuda y su equipo sugieren que los resultados del estudio 9/11 es más probable debido a los mecanismos epigenéticos; que encontraron dieciséis genes que expresan de distintos modos en los que desarrollaron TEPT después de 9/11 en comparación con aquellos que no lo hicieron. [38]

En un estudio realizado en agosto el año 2015 publicado en *Biological Psychiatry,* Yehuda y su equipo en el Hospital Mount Sinai de Nueva York demostraron que los cambios genéticos podrían ser transmitidas de padres a hijos. El análisis de una región particular de un gen que está asociada con la regulación del estrés, Yehuda y su equipo encontraron que los Judios que habían sufrido un traumatismo durante el Holocausto, y sus hijos, compartían un patrón genético similar. Específicamente, se encontraron etiquetas epigenéticos en la misma parte del gen de padres e hijos. Los investigadores compararon los resultados con las familias judías que vivían fuera de Europa durante la guerra y determinaron que los cambios genéticos en los niños podrían atribuirse sólo al trauma que experimentaron los padres. [39]

En la actualidad hay un número significativo de estudios que demuestran cómo las experiencias traumáticas de los padres pueden influir en la expresión génica y patrones de estrés de sus hijos. En un artículo titulado "Mecanismos epigenéticos de

Depresión ", publicado en *Archives of General Psychiatry* en febrero de 2014, el Dr. Eric Nestler escribe: "De hecho, los acontecimientos estresantes de la vida se han mostrado alteraciones en la susceptibilidad al estrés en las generaciones posteriores." [40] Las mujeres embarazadas que desarrollaron TEPT después del 9/11 dio a luz a niños que no sólo ha puesto en peligro los niveles de cortisol, pero también fueron más fácilmente perturbados por ruidos fuertes y la gente que no conoce. Un estudio realizado en Inglaterra encontró que los problemas emocionales y conductuales de los niños duplican cuando sus madres estaban ansiosos durante el embarazo. [41]

"El trauma tiene el poder de llegar a cabo desde el pasado y reclamar nuevas víctimas", escribe la adicción psiquiatra Dr. David Sack en *Psicología Hoy.* "Hijos de un padre que lucha con el trastorno de estrés postraumático a veces pueden desarrollar su propio trastorno de estrés postraumático, trastorno de estrés postraumático llamada secundaria." Se informa que alrededor del 30 por ciento de los niños con un padre que sirvió en Irak o Afganistán y desarrolló la lucha trastorno de estrés postraumático con síntomas similares. "Trauma de los padres", dice, "se convierte en el propio niño y los problemas emocionales y de comportamiento [del niño] pueden reflejar las de los padres." [42] Los niños con un padre que fue traumatizada durante el genocidio de Camboya, por ejemplo, tienden a sufrir de depresión y ansiedad. Del mismo modo, los niños australianos de los veteranos de Vietnam War tienen mayores tasas de suicidio que la población general. [43]

jóvenes americanos nativos en las reservas tienen la tasa de suicidios más alta del hemisferio occidental. En algunas partes del país, la tasa es de diez a diecinueve veces mayor que la de otros jóvenes de América. [44] Albert Bender, un historiador Cherokee y abogado especializado en derecho de nativos americanos, sugiere que el "trauma intergeneracional que sienten todos los pueblos nativos, pero sobre todo por los jóvenes de la India, es el resultado de la política histórica de genocidio ejemplificado por las interminables matanzas, los desplazamientos forzados y las campañas militares que continuaron hasta el final del siglo 19, que culminó en la masacre de Wounded Knee."Él cree que el duelo generacional está alimentando estos suicidios. "Todos estos recuerdos", dice, "resuenan en las mentes de nuestros jóvenes de una forma u otra." Se informa que los jóvenes están colgando a sí mismos a una tasa tan alta que "una semana sin un suicidio se considera ahora una bendición en muchas reservas ". [45]

LeManuel "Lee" Bitsoi, un investigador asociado Navajo doctorado en genética de la Universidad de Harvard, corrobora la afirmación de Bender que los jóvenes están revivir el pasado en sus síntomas. Se cree que la investigación epigenética está finalmente empezando a proporcionar evidencia sustancial de que el trauma intergeneracional es un fenómeno real. [46]

jóvenes nativos americanos, como los hijos de los veteranos de guerra, como los hijos de sobrevivientes del Holocausto, al igual que los hijos de los supervivientes del genocidio de Camboya, y

como los hijos de los sobrevivientes de ataques al World Trade Center, se encuentran entre las víctimas más recientes del mundo moderno de trauma transgeneracional. De manera alarmante, la lista se mantiene en expansión. La violencia, la guerra y la opresión siguen sembrando las semillas de revivir generacional, como sobrevivientes sin saberlo transmiten lo que han vivido a las generaciones sucesivas.

El caso en cuestión: muchos jóvenes nacidos después de 1994 en Ruanda, demasiado joven para haber sido testigo de los asesinatos sin sentido de aproximadamente 800.000 personas, experimentan los mismos síntomas de estrés postraumático como aquellos que presenció y sobrevivió a la brutalidad. Los jóvenes ruandeses reportan sentimientos de intensa ansiedad y visiones obsesivas similares a los horrores que ocurrieron antes de que nacieran.

"Es un fenómeno que se esperaba. . . todo lo que no se dice, se transmite ", dice el psiquiatra Naasón Munyandamutsa. Incluso los niños cuyas familias fueron indemne por la violencia se ven afectados de manera similar por lo que el psiquiatra Rutakayile Bizoza se refiere como un "contagio en el subconsciente colectivo". 47

Yehuda afirma que los hijos de madres afectadas por trastorno de estrés postraumático son tres veces más propensos a ser diagnosticados con trastorno de estrés postraumático que los niños de sus grupos de control. Ella también encuentra que los hijos de los sobrevivientes son de tres a cuatro veces más probabilidades de luchar con la depresión y la ansiedad, o participar más en el abuso de sustancias, cuando cualquiera de los padres sufría de trastorno de estrés postraumático. 48 Yehuda y su equipo también han sido capaces de distinguir las diferencias en los síntomas del niño en función de si la madre o el padre pasaron en el trastorno de estrés postraumático. 49 Paterna trastorno de estrés postraumático, descubrió, aumenta la probabilidad de que el niño se sentirá "disociado de sus [o] sus recuerdos", mientras que el TEPT materna aumenta la probabilidad de que un niño tendrá dificultades para "calmar". 50

En concreto, Yehuda informa de que los hijos de padres que tenían TEPT son "probablemente más propensos a la depresión o las respuestas de estrés crónico." Lo contrario parece ser cierto para los niños cuyas madres tenían trastorno de estrés postraumático. 51 Yehuda señala que las madres que sobrevivieron al Holocausto temían ser separados de sus hijos, y que la descendencia Holocausto menudo se quejaron de que sus madres fueron overattached a ellos. 52

Yehuda cree que las modificaciones epigenéticas inducidos por el estrés que heredamos de nuestros padres se producen antes de la concepción y se transmiten en el esperma de nuestros padres. También cree que estos cambios pueden ocurrir en nuestras madres, ya sea antes de la concepción o durante la gestación. 53 Yehuda también señala que la edad de la madre cuando se produce un trauma es significativo por lo que transmite a sus hijos. Hijos de sobrevivientes del Holocausto, por ejemplo, las variaciones heredadas en la enzima

que convierte el cortisol activa a inactiva cortisol en función de si sus madres eran más jóvenes o adultos fueron durante el Holocausto.[54]

Trastorno de estrés postraumático sufrido por un abuelo también puede afectar a las generaciones venideras. Como hemos visto con Gretchen, el trauma relacionado con la guerra puede continuar en espiral, que afecta a los nietos de quienes sufrieron el trauma original.

Traumas, no sólo de la guerra, sino de cualquier evento lo suficientemente importantes como para perturbar el equilibrio emocional en nuestra familia-un crimen, un suicidio, una muerte temprana, una pérdida repentina o inesperada puede conducir a síntomas de trauma nuestros revivir del pasado. Saco escribe, “Trauma viaja por toda la sociedad, así como generacionalmente.”[55]

La herencia epigenética

Es sólo recientemente que los científicos han comenzado a comprender los procesos biológicos que tienen lugar cuando se hereda un trauma. Para obtener más información, los investigadores han recurrido a estudios con animales. Debido a que los seres humanos y ratones comparten una sorprendentemente similar genética plan-99 por ciento de los genes en los seres humanos tienen homólogos en ratones

- estos estudios nos proporcionan una lente para ver los efectos del estrés heredado en nuestra propia vida. Esta investigación es valiosa por otra razón: Como una generación en ratones es aproximadamente doce semanas estudios multigeneracionales puede producir resultados en un tiempo relativamente corto. Un estudio similar llevado a cabo con seres humanos podría llegar a tardar hasta sesenta años.

Los cambios químicos en la sangre, el cerebro, los óvulos y esperma de los ratones están siendo vinculados a los patrones de comportamiento, tales como la ansiedad y la depresión, en las generaciones posteriores. Los estudios realizados sobre la descendencia, por ejemplo, han demostrado que el estrés de la separación materna causó cambios de expresión génica que pueden ser rastreados por tres generaciones.

En uno de estos estudios, los investigadores impidieron que las hembras de alimentar a sus crías durante un máximo de tres horas al día durante sus dos primeras semanas de vida. Más tarde en la vida, su descendencia exhibió un comportamiento similar a lo que llamamos la depresión en los seres humanos. Los síntomas parecían empeorar como los ratones de edad avanzada. Sorprendentemente, algunos de los machos no expresaron los comportamientos sí mismos, pero apareció para transmitir epigeneticamente los cambios de comportamiento a su descendencia femenina. Los investigadores también descubrieron alterados cambios de metilación y de expresión génica en los ratones estresados. Entre los genes implicados era el gen CRF2, que regula la ansiedad en ratones y seres humanos. Los investigadores también encontraron que las células germinales-el huevo y el precursor

células-como de esperma, así como el cerebro de la descendencia se vieron afectados por el estrés de ser separados de sus madres. [56] En otro experimento con ratas, la descendencia que recibieron bajos niveles de cuidados maternos eran más ansiosos y más reactivo al estrés en la edad adulta que eran las ratas que recibieron altos niveles de cuidado materno. Este patrón se observó en el estrés de múltiples generaciones. [57]

Es de conocimiento común que los niños que han sido separados de sus madres pueden experimentar desafíos como resultado. En estudios con ratones machos, cachorros que fueron separados de sus madres mostraron aumentos de por vida en la susceptibilidad al estrés y la descendencia generada que mostraron patrones similares de estrés durante varias generaciones. [58], [59] En uno de esos estudios, realizado en el Instituto de Investigación del Cerebro de la Universidad de Zurich en 2014, investigadores sometieron a los ratones machos a períodos repetidos y prolongados de estrés intenso, separándolos de sus madres. Después, los ratones traumatizados exhibió un número de depressionlike síntomas. Luego, los investigadores tenían los ratones se reproducen, y descubrieron que las crías en tanto la segunda y tercera generación mostraron los mismos síntomas de trauma a pesar de nunca haber experimentado ellos mismos. [60]

Los investigadores también descubrieron números anormalmente altos de material genético microRNA- que regula la expresión génica presente en el esperma, la sangre y los hipocampos de los ratones traumatizados. (El hipocampo es una región del cerebro implicadas en las respuestas de estrés.) Los niveles anormales de microARN también se descubrieron en la sangre y los hipocampos de ratones de la segunda generación. Aunque los ratones en la tercera generación expresaron los mismos síntomas de trauma al igual que sus padres y abuelos, números elevados de microARN no fueron detectados, lo que lleva a los investigadores a especular que los efectos del comportamiento de un evento traumático pueden expresar por tres generaciones, pero quizás no más allá de eso . [61]

“Con el desequilibrio en los microRNAs en el esperma, hemos descubierto un factor clave a través del cual el trauma puede ser transmitida”, explica Isabelle Mansuy, coautor del estudio. [62] Ella y su equipo actualmente están estudiando el papel de los microRNAs en la herencia de trauma en los seres humanos.

Lo que hace que la investigación del ratón tan intrigante es que la ciencia ahora puede corroborar cómo las dificultades experimentadas en una generación puede llegar a ser el legado transmitido a la siguiente. En cuanto a las posibles implicaciones de todo esto, tenemos que preguntarnos: lo que realmente está siendo transmitido a nuestros hijos?

En un estudio que incluyó a las crías de ratones machos estresados llevados a cabo en la Escuela Universitaria de Medicina de Emory en 2013, los investigadores descubrieron que los recuerdos traumáticos podrían transmitirse a las generaciones posteriores a través de cambios epigenéticos que se producen en el ADN. Los ratones en una generación fueron entrenados para temer un olor similar a flor de cerezo llamada acetofenona. Cada vez que fueron expuestos a la

olor, recibieron simultáneamente una descarga eléctrica. Después de un tiempo, los ratones conmocionado tenían una mayor cantidad de receptores de olor asociados con ese olor particular, lo que les permite detectarlo a concentraciones más bajas. También habían ampliado las áreas del cerebro dedicadas a esos receptores. Los investigadores también fueron capaces de identificar cambios en el esperma de los ratones.

El aspecto más interesante del estudio es lo que ocurrió en las próximas dos generaciones. Tanto los cachorros y grandpups, cuando se expone al olor flor, se convirtieron en saltos y evitaron que, a pesar de nunca haber experimentado antes. Ellos también mostraron los mismos cambios cerebrales. Los ratones parecían heredar no sólo la sensibilidad al olor, sino también la respuesta de miedo asociado a él. [63]

Brian Dias, uno de los investigadores del estudio, sugiere que "hay algo en el esperma que está informando o permitir que la información a ser heredada." [64] Él y su equipo observó anormalmente bajo la metilación del ADN, tanto en el esperma de los ratones padre y el esperma de la descendencia. [sesenta y cinco] Aunque el mecanismo exacto de cómo la experiencia traumática de los padres se almacena en el ADN está todavía bajo investigación, Dias dice, "que corresponde antepasados para informar a sus crías que un entorno particular, era un ambiente negativo para ellos." [66]

Este estudio en particular proporciona evidencia convincente de lo que el término investigadores "herencia epigenética transgeneracional," la idea de que los comportamientos puede pasar de una generación a otra. Cuando trabajo con las familias en mi práctica, a menudo veo patrones recurrentes de la enfermedad, la depresión, la ansiedad, las luchas de relación, y la dificultad financiera, y siempre siento obligado a mirar más profundamente. ¿Qué evento sin explorar en una generación anterior de unidades de la conducta del hombre que pierde todo su dinero en el hipódromo, o la mujer que elige ser íntima únicamente con hombres casados? ¿Cómo se han influido en sus herencias genéticas?

Dias y su grupo están esperando para llevar a cabo más trabajo para determinar si los efectos similares se pueden ver en los genes de los seres humanos. Hasta que los datos se examina en los estudios en humanos que abarcan varias generaciones, las investigaciones actuales a los animales sin duda nos pide hacer una pausa y considerar la forma en que se nace compartiendo el esfuerzo de nuestros padres y abuelos.

En un estudio de 2013 que involucra ratas hembras, publicado en *Biological Psychiatry,* Investigadores de University of Haifa Hiba Zaidan, Miqueas leshem, e Inna Gaisler- Salomon descubrió que incluso el estrés relativamente suave antes de la concepción y el embarazo fue lo suficientemente importante como para afectar a la descendencia. Varias de las ratas fueron expuestas a un estrés leve, como los cambios de temperatura, ya en cuarenta y cinco días después de su nacimiento, lo que equivale a la adolescencia en los seres humanos. Sorprendentemente, los efectos eran mensurables en la próxima generación. [67]

Centrándose en el gen de CRF1, que codifica una molécula implicada en la respuesta del cuerpo al estrés, los investigadores detectaron cantidades aumentadas de producto molecular de este gen en los cerebros de las ratas hembras estresadas. También descubrieron un aumento significativo de las concentraciones de este mismo producto molecular en los huevos de las hembras estresadas y también en los cerebros de sus hijos, lo que demuestra que la información sobre la experiencia de estrés estaba siendo transferido en los huevos. Los investigadores insisten en que el comportamiento alterado en las ratas recién nacidas no está relacionada con el tipo de crianza de los cachorros recibido de sus madres. [68] Este estudio en particular sugiere que incluso si los seres humanos reciben apoyo para padres como los niños, que siguen siendo los destinatarios de la tensión experimentaron nuestros padres antes de ser concebidos. En el siguiente capítulo, vamos a explorar cómo los hermanos nacidos de los mismos padres pueden heredar diferentes traumas y llevar una vida contrastantes a pesar de compartir una educación similar.

En un estudio con ratas 2014 en la Universidad de Lethbridge en Canadá, los investigadores examinaron los efectos del estrés en las madres embarazadas y su influencia en los nacimientos prematuros. Los resultados revelaron que las madres estresadas entregan los bebés prematuros e hijas de ánima que también había acortado embarazos. Las nietas experimentaron embarazos incluso más cortos que sus madres. Lo que sorprendió a los investigadores más producido en la tercera generación. Nietas abuelas estresadas tenían embarazos más cortos, incluso cuando no se habían puesto de relieve sus madres. [69] Gerlinde Metz, autor principal del artículo, dice: “Un hallazgo sorprendente fue que el estrés leve a moderada durante el embarazo tenían un efecto compuesto a través de generaciones. Por lo tanto, los efectos del estrés se hicieron más grandes con cada generación “. [70] Metz cree que los cambios epigenéticos son debido a la no codificante moléculas de microARN. [71] Estos hallazgos podrían tener implicaciones para los seres humanos que están en riesgo de embarazo o el parto complicaciones debido al estrés.

Teniendo en cuenta que una generación en los seres humanos es de aproximadamente veinte años, los resultados de estudios en humanos que abarcan varias generaciones aún están pendientes. Sin embargo, con la investigación que demuestra que el estrés puede ser transmitida a través de al menos tres generaciones de ratones, los investigadores suponen que los niños nacidos de padres humanos que han experimentado un evento traumático o estresante también es probable que pase el patrón de abajo no sólo a sus hijos, pero a sus nietos también. Asombrosamente, la Biblia, en Números 14:18, parece corroborar las afirmaciones de la ciencia moderna, o viceversa, que los pecados, iniquidades, o consecuencias (dependiendo de la traducción que leer) de los padres puede afectar a los niños hasta la tercera y cuarta generación. En concreto, la New Living Translation afirma: “El Señor es lento para la ira y lleno de amor inagotable, perdona toda clase de pecado y rebelión. Pero él no excusa a los culpables. Se establece la

pecados de los padres sobre sus hijos; toda la familia es afectada niños, incluso en la tercera y cuarta generación “.

A medida que se revelan nuevos descubrimientos en la epigenética, la nueva información sobre cómo mitigar los efectos transgeneracionales de trauma podría convertirse en una práctica habitual. Los investigadores están ahora con que nuestros pensamientos, imágenes internas y las prácticas diarias, tales como la visualización y la meditación, pueden cambiar la forma en que nuestros genes se expresan, una idea vamos a examinar con más detalle en el siguiente capítulo.

Capítulo 3 Mente

La Familia

Los padres comieron las uvas agrias, y los dientes de los hijos tienen la dentera.

- Ezequiel 18: 2 (Nueva Versión Internacional)

To En pocas palabras, recibimos aspectos de la maternidad de la abuela a través de nuestra propia madre. Los traumas de nuestra abuela, soportó los dolores y penas, sus dificultades en su infancia o con nuestro abuelo, las pérdidas de sus seres queridos que murieron temprano éstos filtro, en cierta medida, a la maternidad que le dio a nuestra madre. Si miramos hacia atrás otra generación, la misma probablemente sería cierto acerca de la maternidad nuestra abuela recibido.

Los detalles de los acontecimientos que marcaron sus vidas pueden ser obstruidos de nuestra visión, pero, sin embargo, el impacto de dichas indicaciones puedan ser profundamente sentidos. No es sólo lo que heredamos de nuestros padres, sino también la forma en que se criaron que influye en cómo nos relacionamos con un socio, cómo nos relacionamos con nosotros mismos, y la forma en que cultivamos nuestros hijos. Para mejor o peor, los padres tienden a pasar en la crianza de los hijos que ellos mismos recibieron.

Estos patrones parecen estar cableados en el cerebro, y comienzan a formarse antes de que hayamos nacido aún. ¿Cómo bonos nuestra madre con nosotros en el útero es instrumental en el desarrollo de nuestro circuito neuronal. Thomas Verny dice: “Desde el momento de la concepción, la experiencia en el vientre da forma al cerebro y sienta las bases de la personalidad, el temperamento emocional, y el poder del pensamiento superior.”[1] Como un plano, estos patrones se transmiten más de aprender.

Los primeros nueve meses fuera de la función seno como una continuación del desarrollo neural que ocurre dentro del útero. ¿Qué circuitos neuronales se mantienen, que se desecha, y cómo se organizarán los circuitos restantes dependen de cómo un niño experimenta e interactúa con la madre o cuidador. Sus

a través de estas interacciones tempranas que un niño continúa para establecer un modelo para la gestión de las emociones, pensamientos y conductas.

Cuando una madre lleva heredó un trauma, o ha experimentado una ruptura en el vínculo con su madre, puede afectar a la fianza de licitación que está formando con su bebé, y ese vínculo es más probable que sea interrumpido. El impacto de un temprano quiebre en el enlace de una estancia prolongada en el hospital materno-infantil, unas vacaciones inoportuna, una separación a largo plazo puede ser devastador para el niño. La profundidad, la familiaridad de olor de la madre encarnada, sentir, tocar, sonido y sabor, todo lo que el niño ha llegado a conocer y confiar en que se ha ido de repente.

"La madre y los hijos viven en un estado biológico que tiene mucho en común con la adicción", dice el escritor de ciencia comportamiento Winifred Gallagher. "Cuando se separaron, el bebé no solo pierda su madre. Se experimenta una retirada física y psicológica. . . no muy diferente de la situación de un adicto a la heroína que entra de golpe ".[2] Esta analogía ayuda a explicar por qué los mamíferos recién nacidos, incluidos los humanos, protestan con tal vigor cuando están separados de sus madres. Desde la perspectiva de un bebé, la separación de la madre se puede sentir como "en peligro la vida," dice el Dr. Raylene Phillips, un neonatólogo en el Hospital de Niños de la Universidad de Loma Linda. "Si la separación se prolonga durante un período prolongado," dice ella, "el. . . la respuesta es la desesperación. . . . El bebé se da por vencido ".[3] comparte el Dr. Phillips este entendimiento con el Dr. Nils Bergman y otros expertos en la neurociencia de la unión entre madre e hijo.

-

En mi vida temprana, sabía que la sensación de darse por vencido. Venía de mi familia. Lo que mi madre no obtuvo de su madre afectada lo que ella fue capaz de dar a mí ya mis hermanos. Aunque siempre podía sentir su amor brille a través de, gran parte de su maternidad fue infundido con los traumas en nuestra familia la historia, específicamente el hecho de que su madre, Ida, perdió a sus padres cuando tenía dos años.

La tradición de la familia es la siguiente: Cuando mi bisabuela Sora murió de neumonía en 1904, sus padres culparon a su marido, Andrew, al que describieron como un bueno para nada bien y un jugador. Según la historia, Sora se contrajo neumonía de inclinarse por la ventana en la mitad del invierno, pidiendo su marido vuelva a casa. Mi abuela Ida se le dijo que su padre había "se jugó el dinero del alquiler", una frase que se ha hecho eco en nuestra familia por generaciones. Después de la muerte de Sora, mi bisabuelo Andrew fue expulsado de la familia y nunca se supo de él. Tal como un niño, sentí la amargura de mi abuela cuando ella contó la historia, que lo hizo en varias ocasiones

- y me sentí triste que nunca llegó a conocer a su padre.

Huérfano a los dos, mi abuela fue criado por sus abuelos ancianos, que se ganaban la vida vendiendo trapos de una carretilla de mano en el Distrito Hill en Pittsburgh. Mi abuela adoraba a sus abuelos, y con frecuencia se iluminó cuando compartió recuerdos de lo mucho que la quería. Pero eso fue sólo una parte de la historia-la parte que podía recordar conscientemente. Una historia más profunda que había debajo de su alcance.

Antes de Ida era un niño pequeño, tal vez incluso en el útero, se habría absorbido las sensaciones de angustia de su madre causados por el discusiones constantes, las lágrimas y decepciones. Todo esto habría tenido un profundo efecto en el desarrollo fundamental neuronal toma lugar en el cerebro de Ida. Entonces, la pérdida de su madre a los dos años dejaría emocionalmente destrozada.

No es sólo que mi madre fue criado por un huérfano que no podía darle la nutrición que nunca recibió de su propia madre; mi madre también heredó el trauma de la separación visceral de Ida de su madre a una edad temprana. Aunque Ida estaba presente físicamente en la vida de mi madre, que era incapaz de expresar la profundidad de la emoción que apoyaría el desarrollo de mi madre. Esa conexión emocional que faltan también se convirtió en parte de la herencia de mi madre.

historia del padre de mi madre era igual de cargado. Su madre, Rachel, murió en el parto cuando mi abuelo Harry tenía sólo cinco años. El padre de Harry, Samuel, creyendo que era responsable de su muerte por dejarla embarazada, llevaba una pesada carga de culpa. Samuel se volvió a casar con rapidez a una mujer que, según cuenta la historia, más preocupado por su hijo biológico que para Harry, quien se trata con una indiferencia rayana en la crueldad. Mi abuelo rara vez hablaba de su infancia. Lo que sé de vino de mi madre, que contó historias sobre cómo Harry casi se murió de hambre cuando era joven. Había recoger las sobras de los cubos de basura y comer hojas de diente de león para sobrevivir. Cuando era un niño, me imaginaba mi abuelo también como un niño, sentado en un bordillo solos, mordiendo un trozo de pan duro o rasga la carne descompuesta de un hueso de pollo.

Habiendo tanto perdieron a sus madres como los niños pequeños, mis abuelos murieron, sin saberlo, el legado de un traumatismo hacia adelante. En nuestra familia, el vínculo madre-hijo había sido cortado durante al menos tres generaciones. Si estos trastornos no se produjo antes de que nació mi madre, mis hermanos y yo podría haber recibido un tipo diferente de la maternidad. Pero como era, la necesidad de mi madre por el amor de sus padres no podían proporcionar a menudo dejó su sensación de ansiedad y abrumado.

Con el fin de poner fin al ciclo de traumatismo heredada en mi familia, y en última instancia para mi propia curación, me di cuenta de que necesitaba para sanar mi relación con mi madre. Yo sabía que no podía cambiar lo que había sucedido en el pasado, pero ciertamente podría cambiar la relación que teníamos ahora.

Mi madre había heredado patrones de acentuación de su madre, y así lo hizo I. Ella solía agarrar el pecho y se quejan de sentimientos de agitación en su cuerpo. Ahora me doy cuenta de que ella estaba reviviendo inconscientemente el miedo y la soledad que recorrió nuestra familia, el terror de ser separada de la que más necesitaba: su madre. Recuerdo que cuando era un niño pequeño, tal vez cinco o seis, sintiendo tanto miedo cuando mi madre dejó la casa que me gustaría entrar en su habitación, abrir el cajón de los pañuelos y los camisones, y entierre a mi cara en ellos para que pudiera respirar en su olor. Recuerdo vívidamente la sensación-que nunca volvería a ver de nuevo, que su olor sería todo lo que habría dejado. Como adulto, compartí esos recuerdos con mi madre,

Como se ilustra mi historia, las primeras interrupciones en el vínculo madre-hijo pueden tener su origen mucho antes de que estamos cada vez concebido. Los efectos pueden permanecer en nuestro inconsciente y vivir en nuestro cuerpo como memorias somáticas que se pueden activar por los acontecimientos que recuerdan al rechazo o al abandono.

Cuando esto sucede, podemos sentir totalmente fuera de sintonía con nosotros mismos. Nuestros pensamientos pueden llegar a ser abrumador, y que pueden sentirse abrumados, incluso asustado por las sensaciones que inundan nuestro cuerpo. Debido a que existía el trauma tan temprano, a menudo permanece oculta más allá de nuestra conciencia. Sabemos que hay un problema, pero realmente no podemos poner el dedo en el “qué sucedió” parte de ella. En su lugar, suponemos que somos el problema, de que algo dentro de nosotros es “off”. En nuestro miedo y ansiedad, a menudo tratamos de controlar nuestro entorno para sentirse seguro. Eso es porque teníamos tan poco control cuando éramos pequeños, y es probable que no era un lugar seguro para las intensas emociones que experimentamos. Sin nuestra conscientemente cambiar el patrón, lesiones unión puede hacerse eco de las generaciones.

La conciencia familiar

La idea de que heredamos y aspectos “Revive” de trauma familiar ha sido el tema de muchos libros por el reconocido psicoterapeuta alemán Bert Hellinger. Tener familias estudiadas durante más de cincuenta años, primero como sacerdote católico y más tarde como terapeuta familiar y filósofo, Hellinger enseña que nos une una conciencia familiar con nuestros familiares biológicos que se presentan ante nosotros. Se ha observado que los eventos traumáticos, como la muerte prematura de un padre, un hermano o un hijo o un abandono, el crimen o suicidio, pueden ejercer una poderosa

influencia sobre nosotros, dejando una huella en nuestro sistema toda la familia durante generaciones. Estas impresiones se convierten en el modelo de familia como miembros de la familia inconscientemente repiten los sufrimientos del pasado.

La repetición de un trauma no siempre es una réplica exacta del evento original. En una familia en la que alguien ha cometido un crimen, por ejemplo, alguien nacido en una generación posterior podría expiar el crimen que sin darse cuenta de que él o ella está haciendo. Un hombre llamado John una vez vino a verme poco después de ser liberado de la prisión. Había servido tres años por malversación-un crimen que afirmaba que no cometió. En el juicio, John había declarado inocente, pero debido a la importancia de las pruebas contra él una acusación falsa hecha por su ex-socio de negocios fue aconsejado por su abogado para aceptar un acuerdo con el fiscal. En el momento en que entró en mi oficina, John apareció agitado. Su mandíbula se apretó, y él arrojó su chaqueta en el respaldo de la silla. Él reveló que había sido enmarcado, y ahora estaba obsesionado con pensamientos de venganza. Como hemos comentado su situación familiar, que salió a la luz que una generación atrás, en la década de 1960, su padre había sido acusado de asesinar a su socio de negocios, pero había sido absuelto en el juicio por un tecnicismo. Todos en la familia sabía que el padre era culpable, pero nunca habló de ello. Dada mi experiencia con trauma familiar heredada, no fue sorprendente saber que John tenía la misma edad que su padre era cuando fue a juicio. Justicia finalmente fue servido, pero la persona equivocada pagó el precio. no fue sorprendente saber que John tenía la misma edad que su padre era cuando fue a juicio. Justicia finalmente fue servido, pero la persona equivocada pagó el precio. no fue sorprendente saber que John tenía la misma edad que su padre era cuando fue a juicio. Justicia finalmente fue servido, pero la persona equivocada pagó el precio.

Hellinger cree que el mecanismo detrás de estas repeticiones es la lealtad inconsciente, y vistas lealtad inconsciente como la causa de mucho sufrimiento en las familias. No se ha podido identificar el origen de sus síntomas como perteneciente a una generación anterior, la gente suele suponer que la fuente de su problema es su propia experiencia de vida, y se dejan incapaz de encontrar una solución. Hellinger enseña que todo el mundo tiene el mismo derecho a pertenecer a un sistema familiar, y que nadie puede ser excluido por cualquier motivo. Esto incluye el abuelo alcohólico que dejó nuestra abuela empobrecida, el hermano muerto cuya muerte rompió el corazón de nuestra madre, e incluso el niño vecino nuestro padre murió accidentalmente mientras se retiraba de la calzada. El tío penal, media hermana de nuestra madre, el bebé abortamos-todos ellos pertenecen en nuestra familia.

Incluso la gente que normalmente no incluir en nuestro sistema de la familia deben ser incluidos. Si alguien herido o asesinado o se aprovechó de un miembro de nuestra familia, esa persona debe ser incluido. Del mismo modo, alguien en nuestra familia daño o asesinada o se aprovechó de una persona, también tendría que ser incluido en nuestro sistema familiar que víctima.

socios anteriores de nuestros padres y abuelos también pertenecen. Por su muerte o abandona o ha sido dejado, se crea una abertura que permite a nuestra madre,

padre, abuela, abuelo, o para entrar en el sistema, y en última instancia permite que nazcamos.

Hellinger ha observado que cuando alguien se rechaza o se queda fuera del sistema familiar, esa persona puede ser representado por un miembro posterior del sistema. La persona que más tarde podría compartir o repetir el destino de la persona antes por comportarse de manera similar o repitiendo algún aspecto del sufrimiento de la persona excluida. Si, por ejemplo, su abuelo es rechazado en la familia a causa de la bebida, el juego y mujeriego, es posible que uno o más de estos comportamientos se adoptarán por uno de sus descendientes. De esta manera, el sufrimiento de la familia continúa en generaciones posteriores.

En la familia de John, el hombre mató a su padre era ahora parte del sistema de la familia de Juan. Cuando John fue enmarcado por su socio de negocios, servido tiempo en la cárcel, y llevó a pensamientos asesinos de venganza, se volvía a vivir inconscientemente aspectos de la experiencia de su padre que había ocurrido cuarenta años atrás. Cuando John hizo el enlace entre la experiencia de su padre y la suya propia, que podría finalmente liberar los pensamientos obsesivos y seguir adelante. Dos destinos se habían intrincadamente ligado, como si los dos hombres compartían un único destino. Mientras esta conexión se mantuvo oculta, libertad emocional de John seguía siendo limitada.

Hellinger hace hincapié en que hay que llevar a cada uno nuestro propio destino, independientemente de su gravedad. Nadie puede intentar tomar sobre el destino de un padre, abuelo, hermano, tío, tía o sin algún tipo de sufrimiento subsiguiente. Hellinger usa la palabra “entrelazamiento” para describir este tipo de sufrimiento. Cuando enredados, usted lleva inconscientemente los sentimientos, los síntomas, conductas o dificultades de un miembro anterior de su sistema familiar como si se tratara de su propio.

Incluso los niños nacidos de los mismos padres, en la misma casa de la familia, que comparten una crianza similares, son susceptibles de heredar diferentes traumas y experimentar diferentes destinos. Por ejemplo, el primer hijo es probable que llevar a lo que sigue sin resolverse con el padre y la hija primogénita es probable que llevar a lo que sigue sin resolverse con la madre, aunque esto no es siempre el caso. Lo contrario también puede ser cierto. hijos más tarde en la familia son propensos a portar diferentes aspectos de sus padres traumas, o elementos de los abuelos traumas.

Por ejemplo, la primera hija pudiera casarse con un hombre que es emocionalmente inaccesible y controlar-similar a cómo se percibe su padre y, al hacerlo, comparte esta dinámica con su madre. Al casarse con un apagado, control de hombre, se repite experiencias de su madre y se une a ella en su descontento. La segunda hija podría llevar a la ira no expresada de su madre. De esta manera, ella se ve afectado por el mismo trauma, sino que lleva a un aspecto diferente de ella. Ella podría rechazar su padre, mientras que la primera hija no lo hace.

los niños más tarde en una familia a menudo pueden llevar a los traumas no resueltos de los abuelos. En la misma familia, ya sea la tercera o cuarta hija nunca podría casarse, temiendo que será controlado por un hombre al que no ama.

Una vez trabajé con una familia libanesa que compartió una dinámica similar. Cuando miramos hacia atrás otra generación, aprendimos que las dos abuelas libaneses fueron dados de distancia por sus padres a convertirse en niños novias-la abuela a los nueve años y la otra a los doce años. Conectado con experiencia de haber sido forzada a casarse mientras todavía los hijos de sus abuelas, dos de las hermanas del Líbano repiten los aspectos de este destino en sus relaciones. Al igual que sus abuelas, uno se casó con un hombre mucho mayor. El otro nunca se casó en absoluto, quejándose de que los hombres eran repugnantes y controlar-similar a cómo su abuela paterna infeliz debe haber sentido estar atrapado en un matrimonio sin amor.

Con una ruptura en el vínculo madre-hijo entre hermanos, cada niño puede expresar su desconexión con la madre de otra manera. Un niño podría llegar a ser complacer a la gente, por temor a que si no está bien, o que hace olas, perderá la conexión con la gente. Otro niño, en la creencia de que la conexión nunca es la suya a tener, en primer lugar, podría llegar a ser polémico y crear un conflicto de alejar las personas cercanas a ella. Otro niño puede aislar y tienen poco contacto con la gente en absoluto.

Me he dado cuenta de que si varios hermanos tienen roturas en el vínculo madre-hijo, que a menudo van a expresar la ira o los celos, o se sienten desconectados el uno del otro. Por ejemplo, un niño mayor puede resentir el niño nacido después, dándose cuenta de que el niño más joven recibió el amor que él o ella no consiguió. Debido a que el hipocampo que esa parte del cerebro involucrada en la creación de recuerdos NO ES-pleno funcionamiento hasta después de la edad de dos años, el niño más grande puede no conscientemente recuerdo que se celebra, alimentado, o abrazado por la madre, pero recuerda que el niño más joven que recibe el amor de su madre. En respuesta, el niño mayor, sintiéndose despreciado, puede inconscientemente culpar al niño más pequeño para conseguir lo que él o ella no lo hizo.

Y luego, por supuesto, hay algunos niños que parecen no llevar ningún trauma familiar a todos. Para estos niños, es muy posible que una unión exitosa fue establecida con la madre y / o padre, y esta conexión ayudado a inmunizar al niño de llevar a enredos del pasado. Tal vez una ventana de tiempo abierto en el que la madre era capaz de dar más a un niño en particular y no a los demás. Tal vez mejoró la relación de los padres. Tal vez la madre experimentó una conexión especial con un hijo, pero no se pudo conectar profundamente con los demás. Los niños más pequeños a menudo, aunque no siempre, parece que hacer un poco mejor que los primeros niños, o sólo a los niños, que parecen llevar a una porción más grande de los asuntos pendientes de la historia familiar.

Cuando se trata de hermanos y trauma familiar heredada, no hay reglas duras y rápidas que rigen cómo se ve afectada cada niño. Muchas variables, además de la orden de nacimiento y género, pueden influir en las decisiones hermanos hacen y la vida que llevan. A pesar de que puede parecer desde el exterior que uno de los hermanos es ileso de un trauma, mientras que otro está gravado, mi experiencia clínica me da una perspectiva diferente: La mayoría de nosotros llevamos al menos algunos residuos de nuestra historia familiar. Sin embargo, muchos intangibles también entran en la ecuación y pueden influir en cómo se mantienen profundamente arraigados traumas familiares. Estos intangibles incluyen la auto-conciencia, la capacidad de auto-calmarse, y que tiene una poderosa experiencia de sanación interna.

Imágenes curativas y nuestro cerebro

La idea de que nos hace revivir traumas familiares bien puede estar en el núcleo de lo psiquiatra Norman Doidge alude al gran avance en su libro *El cerebro que se misma cambia* cuando escribe: "La psicoterapia es a menudo trata de convertir nuestros antepasados fantasmas en" Mediante la identificación de la fuente de nuestros traumas generacionales, el Dr. Doidge sugiere que los fantasmas pueden "ir de obsesionándonos de convertirse simplemente parte de nuestra historia." [4]

Una manera clave que hacemos esto es por permitirnos ser movido por una experiencia o imagen lo suficientemente fuerte como para eclipsar las viejas emociones y sensaciones de trauma que viven dentro de nosotros. Nuestras mentes tienen una gran capacidad para la curación a través de imágenes. Ya sea que estemos imaginando una escena del perdón, la comodidad, o dejar ir, o simplemente la visualización de un ser querido, las imágenes pueden asentarse profundamente en nuestros cuerpos y se hunden en nuestra mente. En mi trabajo, me he dado cuenta que ayudar a la gente a desenterrar la imagen que la mayoría resuena con ellos es la piedra angular de la curación.

La noción del poder curativo de las imágenes era válido mucho antes de que los escáneres cerebrales podrían demostrarlo. En 1913, Carl Jung acuñó el término *imaginación activa,* una técnica que utiliza imágenes (a menudo de un sueño) para entrar en un diálogo con la mente inconsciente, sacando a la luz lo que se ha envuelto en la oscuridad. Recientemente, la idea de la visualización para la curación ha ganado fuerza generalizada, con programas de imágenes guiadas fácilmente disponibles para reducir el estrés, reducir la ansiedad, aumentar el rendimiento atlético, y ayuda con miedos y fobias específicas.

Ciencia apoya esta idea. Doidge revolucionó nuestra comprensión de cómo el cerebro humano operan mediante la identificación de un cambio de paradigma lejos de ver el cerebro como fijo e invariable a verlo como flexible y capaz de cambiar. Su

trabajo demuestra cómo las nuevas experiencias pueden crear nuevas conexiones neuronales. Estas nuevas conexiones neuronales se fortalezcan a través de la repetición y se profundizan a través de la atención centrada. En esencia, el más practiquemos algo, más entrenamos a nuestro cerebro para cambiar.

Este principio fundamental se refleja en una frase acuñada en 1949 por el neuropsicólogo canadiense Donald Hebb: “Las neuronas que disparan juntas, se conectan entre sí.” En esencia, cuando las células del cerebro se activan en conjunto, la conexión entre los fortalece. En pocas palabras, cada vez que repetimos una experiencia particular, se hace más arraigada en nosotros. Con suficiente repetición, que puede ser automático.

De acuerdo con Doidge, neurocientífico Michael Merzenich, un líder en el campo de la neuroplasticidad, dice que “la práctica de una nueva habilidad, en las condiciones adecuadas, puede cambiar cientos de millones y posiblemente mil millones de las conexiones entre las células nerviosas en nuestros mapas cerebrales”. [5] Una vez que se establece un nuevo mapa del cerebro, nuevos pensamientos, sentimientos y comportamientos pueden surgir de forma natural, la ampliación de nuestro repertorio cuando surgen viejos temores.

Cuando hacemos el enlace a lo que se encuentra detrás de nuestros miedos y síntomas, ya estamos abriendo nuevas posibilidades para la resolución. A veces, el nuevo entendimiento por sí solo es suficiente para cambiar las viejas imágenes dolorosas que tenemos e iniciar un comunicado visceral que se puede sentir en el centro de nuestro cuerpo. En otros casos, por lo que el enlace no hace sino aumentar la comprensión, pero se necesita más para integrar plenamente lo que hemos aprendido. Vamos a necesitar oraciones, rituales, prácticas o ejercicios para ayudar a forjar una nueva imagen interna. La nueva imagen nos puede llenar con un depósito de calma, convirtiéndose en un punto de referencia interno de la paz que podemos volver a una y otra vez. Con nuevos pensamientos, nuevas sensaciones, nuevas sensaciones, y un nuevo mapa del cerebro arraigado,

Cuanto más viajamos por el neuronal y las vías viscerales de nuestro nuevo mapa del cerebro, más nos identificamos con las buenas sensaciones que acompañan a ese mapa. Con el tiempo, las buenas sensaciones empiezan a familiarizarse y comenzamos a confiar en nuestra capacidad para volver a tierra firme, incluso cuando nuestra fundación se ha visto sacudido temporalmente.

Doidge nos dice que podemos cambiar nuestros cerebros simplemente imaginando. Con sólo cerrar los ojos y visualizar una actividad, nuestra corteza visual primaria se ilumina, al igual que lo haría si en realidad estábamos realizando la acción. Los escáneres cerebrales demuestran que muchas de las mismas neuronas y las regiones del cerebro se activan si estamos imaginando un evento o vivirlo. [6] Doidge describe la visualización como un proceso que utiliza tanto la imaginación y la memoria. Se dice que “la visualización, recordar o imaginar experiencias agradables activa

muchas de las mismas funciones sensoriales, motoras, emocionales y cognitivas circuitos que disparaban durante la experiencia agradable 'real' ". [7]

"La imaginación es el principio de la creación", escribió el dramaturgo George Bernard Shaw en 1921. Mucho antes de la neuroplasticidad siquiera fue considerado una posibilidad, Shaw expuso el principio: Lo que imaginamos, hacemos posible.

Curación imágenes y nuestros genes

"El cambio de plástico, causada por nuestra experiencia," dice Doidge, "viaja profundamente en el cerebro, e incluso en nuestros genes, el moldeo de ellos también. [8] En su libro de mayor venta *El Genio en sus genes,* que revisa la investigación que vincula las emociones y la expresión génica, el Dr. Dawson Iglesia describe cómo la visualización, la meditación, y se centra en pensamientos positivos, emociones y oraciones-lo que él llama epigenéticos internos intervenciones pueden activar genes y positivamente afectar a nuestra salud. "Llenar nuestra mente con imágenes positivas de bienestar", dice, "puede producir un ambiente epigenético que refuerza el proceso de curación." [9]

Una cantidad considerable de investigación se ha dedicado a mostrar cómo la meditación afecta positivamente la expresión génica. Un estudio realizado en la Universidad de Wisconsin-Madison, publicado en la revista *psiconeuroendocrinología* en 2013, revelaron que los meditadores, después de sólo ocho horas de meditación, experimentaron cambios genéticos y moleculares claros, incluyendo disminución de los niveles de genes pro-inflamatorios, que les permitan recuperarse físicamente de las situaciones estresantes con mayor rapidez. [10] Iglesia dice que cuando meditamos, estamos "abultar encima de las partes de nuestro cerebro que producen la felicidad." [11]

A lo largo de nuestra vida, continuamente generar nuevas células cerebrales. Gran parte de este nuevo crecimiento tiene lugar en el hipocampo. "Cuando aprendemos, alteramos el que los genes en las neuronas se expresan," dice Doidge. "Cuando un gen está encendido, se hace una nueva proteína que altera la estructura y función de la célula." Este proceso, Doidge explica, está influenciada por lo que hacemos y lo que pensamos. "Podemos dar forma a nuestros genes, que a su vez da forma a la anatomía microscópica de nuestro cerebro." [12]

"Usted no puede cambiar su ADN", dice Rachel Yehuda, "pero si se puede cambiar la manera que funciona su ADN, que es una especie de la misma cosa." [13]

Una vida completamente desprovisto de trauma, como estamos aprendiendo, es muy poco probable. Traumas no duermen, incluso con la muerte, sino, más bien, continúan buscando el fértil

planta de la resolución en los hijos de las siguientes generaciones. Afortunadamente, los seres humanos son resistentes y son capaces de curar la mayoría de los tipos de trauma. Esto puede ocurrir en cualquier momento durante nuestras vidas. Sólo tenemos los conocimientos y herramientas adecuadas. Más tarde, voy a compartir las prácticas que han sido fundamentales en mi trabajo con los clientes, de modo que usted puede tener una experiencia de primera mano de la curación de los traumas que podrían formar parte de su herencia familiar.

Capítulo 4

El enfoque básico de idioma

El inconsciente insiste, repeticiones, y prácticamente se rompe la puerta, para ser escuchado.

- Annie Rogers, *lo indecible*

W fragmentos de gallina trauma pasado juegan a cabo dentro de nosotros, estos fragmentos dejan pistas detrás. Pistas en forma de palabras y frases cargadas de emoción que expresan nuestros miedos más profundos a menudo nos enlaza de nuevo a los traumas no resueltos. Como hemos visto, estos traumas podrían incluso no nos pertenecen. Me llamo las expresiones verbales de estos traumas *lengua de la base.* lengua de la base también se puede expresar en formas no verbales. Estos pueden incluir sensaciones físicas, comportamientos, emociones, impulsos, e incluso los síntomas de una enfermedad. lengua de la base de Jesse fue la de estar se despertó de golpe a las 3:30 de la mañana, temblando sin saber por qué y siendo aterrorizado de volver a dormirse. lengua de la base de Gretchen incluida la depresión, la desesperación, la ansiedad y las ganas de "vaporizar" a sí misma. Tanto Gretchen y Jesse llevaron piezas del rompecabezas que les vincula a algo sin resolver de su historia familiar.

Todos conocemos la historia de Hansel y Gretel, que se engaña a la oscuridad del bosque. Preocupado de que nunca van a encontrar la salida, Hansel deja un rastro de migas de pan en el bosque para garantizar su regreso seguro a casa. Es una buena analogía: si la profundidad del bosque de nuestros miedos, o sólo un poco inestable al pisar fuera del camino, nosotros también dejamos un rastro de migas que pueden ayudar a encontrar el camino. Pero en lugar de pan rallado, dejamos un rastro de palabras, palabras que tienen el poder de llevarnos de nuevo en marcha. Estas palabras pueden parecer al azar, pero no lo son. En realidad, son claves de nuestro inconsciente. Cuando sabemos cómo reunir y conectar ellas, forman un rastro que podemos seguir para ayudar a entender más acerca de nosotros mismos.

Al igual que los niños de cuento de hadas, podemos pasear demasiado lejos en el bosque de nuestros miedos, incluso para recordar dónde está mi hogar. En lugar de seguir el rastro de las palabras, podemos encontrarnos recurrir a medicamentos, consolando a nosotros mismos con los alimentos, cigarrillos, el sexo o el alcohol, o distraer a nosotros mismos con actividades sin sentido. Como sabemos por experiencia personal, estos caminos siempre callejón sin salida. Nunca nos llevan a donde tenemos que ir.

No nos damos cuenta de que los enlaces de nuestra lengua de la base están por todas partes. Ellos viven en las palabras que decimos en voz alta y en los que se hablan en silencio. Ellos viven en las palabras que van fuera de continuo en nuestras cabezas como la alarma de un reloj. Pero en lugar de seguir con ellos para ver dónde conducen, podemos llegar a ser paralizado por el trance que estas palabras crean dentro de nosotros.

memoria inconsciente

La comprensión de cómo los recuerdos traumáticos se almacenan puede arrojar alguna luz sobre lo que ocurre con nuestras palabras cuando estamos abrumados. La memoria a largo plazo a menudo se divide en dos categorías principales: declarativa y no declarativa. La memoria declarativa, también llamada memoria explícita o narrativa, es la capacidad de recordar conscientemente hechos o acontecimientos. Este tipo de memoria depende de lenguaje para organizar, clasificar y almacenar información y experiencias que más tarde se convertirá en recuerdos recuperables. Es como un libro podemos sacar fuera de la plataforma en que tenemos que hacer referencia a una historia del pasado. Cuando somos capaces de poner los eventos en palabras, podemos recordar como una parte de nuestra historia.

la memoria no declarativa, también llamada implícita, sensoriomotor, o memoria procedimental, funciona sin recuerdo consciente. Nos permite recuperar automáticamente lo que ya hemos aprendido sin tener que volver a aprender los pasos. Cuando montar en bicicleta, por ejemplo, no pensamos acerca de la secuencia de eventos necesaria para hacer que se mueva hacia adelante. El recuerdo de montar en bicicleta es tan arraigada en nosotros que acabamos de subir y pedal sin romper el proceso en pasos. Este tipo de memorias no siempre son fáciles de describir con palabras.

Las experiencias traumáticas a menudo se almacenan como memoria no declarativa. Cuando un evento llega a ser tan abrumadora que perdemos nuestras palabras, no se puede registrar con precisión o para “declarar” la memoria en forma de historia, lo que requiere el lenguaje para hacerlo. Es como si una inundación repentina está fluyendo a través de todas las puertas y ventanas a la vez. En el peligro, no nos detenemos el tiempo suficiente para poner nuestra experiencia en palabras. Acabamos de salir de casa.

Sin palabras, ya no tenemos acceso completo a la memoria del evento. Los fragmentos de la experiencia van sin nombre y se sumergen fuera de la vista. Perdido y no declarado, que se conviertan en parte de nuestro inconsciente.

La vasta reserva de nuestro inconsciente parece tener no sólo nuestras memorias traumáticas, sino también las experiencias traumáticas no resueltas de nuestros antepasados. En este compartida inconsciente, parece que estamos re-experimentar fragmentos de la memoria de un antepasado y declarar como propias.

Aunque los estudios con ratones descritos anteriormente proporcionan alguna evidencia de cómo traumas pasan de una generación a la siguiente, el mecanismo exacto de cómo esta transferencia tiene lugar en seres humanos aún no se ha entendido completamente. Aún así, a pesar de que no estamos exactamente seguros de cómo los asuntos pendientes de un antepasado se arraiga en nuestro interior, que parece traer alivio cuando dicha relación se hace consciente.

Lenguaje no declarada: Cuando las palabras se pierden

Hay dos momentos importantes, cuando no pudimos usar palabras para describir nuestra experiencia. El primero es antes de la edad de dos o tres, cuando los centros de idiomas de nuestro cerebro aún no han alcanzado su plena madurez. La segunda se produce durante un episodio traumático, cuando nuestras funciones de memoria se vuelven suprimido y que no pueden procesar con precisión la información.

Cuando se inhibe la función de la memoria, la información emocionalmente significativa no pasa por los lóbulos frontales y no puede ser nombrado o pedir a través de palabras o el lenguaje, como se describe Bessel van der Kolk. Sin lenguaje, nuestras experiencias a menudo van de "no declarada", y son más propensos a ser almacenados como fragmentos de la memoria, sensaciones corporales, imágenes y emociones. El lenguaje nos permite a corral nuestras experiencias en forma de historia. Una vez que tenemos la historia, somos más capaces de volver a una experiencia, incluso un trauma, sin volver a vivir toda la agitación que se le atribuye.

A pesar de que el lenguaje puede ser una de las primeras cosas que ir cuando estamos abrumados, esta lengua no se pierde nunca. Se tamiza de nuevo en nuestro inconsciente y superficies de forma inesperada, se niega a ser ignorado. Como dice el psicólogo Annie Rogers, "insiste en que el inconsciente, repite, y prácticamente se rompe la puerta, para ser escuchado. La única manera de escuchar su pronunciación, para invitar a la sala, es dejar de imponer algo sobre ella, sobre todo en forma de sus propias ideas y escuchar en lugar de lo indecible, que está en todas partes, en el habla, en la promulgación, en los sueños , y en el cuerpo ". [1]

_

Esencia del idioma y la recuperación de la memoria

Las experiencias tácitas que viven en nuestro inconsciente están a nuestro alrededor. Aparecen en nuestro lenguaje peculiar. Expresan en nuestros síntomas crónicos y comportamientos inexplicables. Ellos reaparecen en las luchas repetitivas que nos enfrentamos en nuestra vida día a día. Estas experiencias tácitas forman la base de nuestra lengua de la base. Cuando los descansos inconscientes abajo nuestra puerta para ser escuchados, núcleo del lenguaje es lo que oímos.

Las palabras con carga emocional de nuestra lengua de la base son claves para la memoria no declarativa que viven tanto en nuestros cuerpos y en el "cuerpo" de nuestro sistema familiar. Son como gemas en nuestra espera inconsciente para ser excavadas. Si no somos capaces de reconocerlos como mensajeros, echamos de menos pistas importantes que pueden ayudar a desentrañar el misterio detrás de nuestras luchas. Una vez que los desenterrar, tomamos un paso esencial hacia la curación del trauma.

núcleo del lenguaje nos ayuda a "declarar" las memorias que han pasado "no declarada", lo que nos permite reconstruir los acontecimientos y experiencias que no podrían integrarse o incluso recordados. Cuando un número suficiente de estas piezas están reunidos en nuestra conciencia, empezamos a formar una historia que profundiza nuestra comprensión de lo que podría haber ocurrido a nosotros oa nuestros miembros de la familia. Empezamos a dar sentido a los recuerdos, emociones y sensaciones que pueden haber estado persiguiendo nosotros toda nuestra vida. Una vez que localizamos su origen en el pasado, en nuestro trauma o en un trauma familiar, podemos evitar que viven como si pertenecen en el presente. Y aunque no todos los miedos, la ansiedad o el pensamiento repetitivo pueden ser explicados por un evento traumático en la familia, ciertas experiencias pueden ser mejor comprendidas cuando desciframos nuestra lengua de la base.

Cómo reconocer su núcleo Idioma

Las palabras intensas o urgentes que usamos para describir nuestros miedos más profundos, que es nuestro lenguaje núcleo. También podemos escuchar en las quejas que tenemos sobre nuestras relaciones, nuestra salud, nuestro trabajo, y otras situaciones de la vida. núcleo del lenguaje es aún revelado en la forma en que hemos desconectado de nuestros cuerpos, y desde el fondo de nosotros mismos. Esencialmente, es la precipitación de un trauma que ha ocurrido en nuestra historia temprana infancia o la familia.

El lenguaje es inusual, ya que puede sentirse fuera de contexto de lo que sabemos o lo que hemos experimentado. lengua de la base puede tener la calidad de la que viene de fuera de nosotros, mientras que se vive dentro de nosotros. Gretchen, que ahora se entiende lo que estaba detrás de las palabras *vaporizar* y *incinerar,* informó, “Esos sentimientos vivían en mí, pero no eran de mí.” Una vez que este lenguaje idiosincrásico está expuesto, su intensidad y su influencia sobre nosotros comienza a perder su carga.

El lenguaje Mapa Core

En los capítulos que siguen, que ofrecen herramientas que ayudan a conectar los puntos entre las emociones y eventos previamente inexplicables del pasado. Cada herramienta contiene una serie de preguntas diseñadas para extraer un sentimiento o experiencia interior que probablemente nunca ha sido nombrado o hecho plenamente consciente. Una vez suficiente información se ha recuperado, un mapa comienza a aparecer, un mapa del inconsciente. Se llama un mapa núcleo del lenguaje, y de hecho puede ser trazado en el papel. Las palabras que escribimos determinarán la dirección en la que vamos a viajar. Todo el mundo tiene un mapa núcleo del lenguaje y cada mapa es único.

Nuestra mapa núcleo del lenguaje, probablemente existía mucho antes de nacer. Puede haber pertenecido a nuestro padre o nuestra abuela, y que han sido simplemente llevar por ellos. Tal vez ellos también habían sido simplemente el portador de este mapa para un miembro de la familia que vivieron antes que ellos. Algunos mapas se forman durante el tiempo sin palabras de la infancia. De cualquier manera que lo hemos recibido, ahora tenemos la oportunidad de rastrear de nuevo a su origen.

traumas no resueltos de nuestro derrame de la historia de la familia en generaciones sucesivas, integrado en nuestras emociones, reacciones y opciones en formas que nunca piensan cuestionar. Asumimos estas experiencias se originan con nosotros. Con su verdadera fuente fuera de la vista, estamos a menudo incapaz de diferenciar lo que es nuestro de lo que no es.

Después de nuestro mapa núcleo del lenguaje nos puede traer cara a cara con los miembros de la familia que viven como fantasmas, invisibles e ignoradas. Algunos han sido enterrados larga. Algunos han sido rechazados o olvidado. Otros han pasado por pruebas tan traumática, es demasiado doloroso pensar acerca de lo que debe haber sufrido. Una vez que los encontramos, que son puestos en libertad y que son puestos en libertad.

Nuestra historia está a la espera de ser descubierto. Las palabras, el lenguaje, el mapa- todo lo que necesitamos para hacer el viaje está dentro de nosotros en este mismo momento.

En el capítulo 3, presenté las últimas investigaciones científicas que demuestran cómo las herramientas tales como la visualización pueden crear nuevas conexiones neuronales en el cerebro e incluso tienen un efecto positivo en nuestros genes. Ahora, vamos a aplicar lo que hemos aprendido.

En los capítulos que siguen, encontrará ejercicios destinados a llevar más allá de las limitaciones del pensamiento habitual. Están diseñados para revolver la olla para que las corrientes más profundas del inconsciente puede suben a la superficie.

Cada ejercicio se basa en el que le precedió. Algunos piden que cierren los ojos y visualizar miembros de la familia; otros le pedirá que sintonizar con las sensaciones en su cuerpo. Varios de los ejercicios le pedirá que escriba las respuestas a preguntas diseñadas para ayudarle a descubrir las pistas significativas en su idioma principal. Es útil tener lápiz y papel cerca; un cuaderno funciona bien para que pueda revisar fácilmente sus respuestas a medida que avanza.

Ha sido mi experiencia que, haciendo los ejercicios, podrás profundizar su propia experiencia y descubrir más sobre sí mismo. No hay necesidad de preocuparse por respuestas correctas o incorrectas. Deje que la curiosidad sea su guía mientras que caminar a través de un proceso que, en mi práctica, ha sido un sanación uno para muchos.

Capítulo 5

Los cuatro temas inconscientes

Los más poderosos son los lazos a las personas que nos dieron a luz. . . apenas parece importar cuántos años han pasado, ¿cuántas traiciones que puede haber habido, la cantidad de miseria en la familia: Nos permanecer conectado, incluso en contra de nuestra voluntad.

- Anthony Brandt, "Bloodlines"

Wa sea que heredan las emociones de nuestros padres en el útero, o que se transmiten en nuestra relación temprana con nuestra madre, o compartirlas a través de fidelidad o de la familia traumas inconscientes, una cosa está clara: la vida nos envía hacia adelante con algo sin resolver del pasado.

Nos engañamos cuando creemos que podemos hacer que nuestras vidas van exactamente como lo planeamos. Con demasiada frecuencia, nuestras intenciones están en desacuerdo con nuestras acciones. Podríamos desear buena salud, pero comer demasiada comida chatarra o encontrar excusas para no hacer ejercicio. Podríamos anhelar una relación romántica, pero distanciarnos tan pronto como un socio potencial se acerca. Lo que se quiere una carrera que es significativo, pero no toman las medidas necesarias para lograrlo. Lo peor es que la misma cosa que nos detiene es a menudo invisible para nosotros, que nos mantiene frustrado y confundido.

Buscamos respuestas en los lugares habituales. Nos centramos en los déficits en nuestra educación. Nos reflexionar sobre los acontecimientos perturbadores en nuestra infancia que nos dejó una sensación de impotencia. Culpamos a nuestros padres por las cosas desafortunadas que nos pasó a nosotros. Visitamos los mismos pensamientos una y otra vez. Sin embargo, recordando de esta manera rara vez se hace mejor las cosas. Sin el origen de nuestro problema a la vista, nuestras quejas más que perpetuar la continuidad de nuestra infelicidad.

En este capítulo, vamos a aprender acerca de los cuatro temas inconscientes que interrumpen el progreso hacia adelante de la vida, cuatro maneras nuestra relaciones, el éxito y la salud puede ser interrumpido. Antes de ir allí, vamos a ver cómo llegamos aquí.

El flujo de la vida

La vía era simple. Llegamos aquí a través de nuestros padres. Como hijos de nuestros padres, que están conectados a algo grande que se extiende hacia atrás en el tiempo, literalmente, hasta el comienzo de la humanidad misma. A través de nuestros padres, que están conectados a la misma corriente de la vida, aunque no somos la fuente de esa corriente. La chispa solamente se ha remitido a nosotros, transmite biológicamente, junto con nuestra historia familiar. También es posible experimentar cómo se vive dentro de nosotros.

Esta chispa es nuestra fuerza vital. Tal vez se puede sentir latiendo dentro de ti en este momento mientras usted lee esto. Si alguna vez has estado con alguien cuando él o ella murió, se puede sentir esa disminuir la fuerza. Incluso se puede sentir el mismo instante de la separación cuando esa fuerza sale del cuerpo. Del mismo modo, si alguna vez has sido testigo de un nacimiento, se puede sentir la fuerza de la vida llenando la habitación.

Esa fuerza de la vida no se detiene con el nacimiento. Se continúa fluyendo de sus padres para que, incluso si se siente desconectado de ellos. He observado, tanto en mi práctica clínica y en mi propia vida, que cuando nuestra conexión con nuestros padres fluye libremente, experimentamos a nosotros mismos como más abiertos a recibir lo que la vida trae nuestro camino. Cuando nuestra conexión con nuestros padres se daña de alguna manera, la fuerza de la vida a nuestra disposición puede sentirse limitado. Podemos sentirnos bloqueado y constreñido, o se siente fuera del flujo de la vida, como si estamos nadando contra la corriente contra la corriente. En última instancia, sufrimos y no sabemos por qué. Pero tenemos los recursos dentro de nosotros para sanar. Vamos a empezar por la evaluación de la conexión que sentimos a nuestros padres en este mismo momento, independientemente de si aún están vivos o no.

Percibiendo el Flujo

Tómese un minuto y sentir la conexión o desconexión que tiene con sus padres. Independientemente de la historia que tiene sobre ellos, sentir la relación y cómo afecta a su cuerpo físicamente.

Visualizar sus padres biológicos de pie delante de usted. Si nunca los has cumplido o no puede visualizarlos, simplemente dejarse sentir su presencia. Mantener la imagen y se pregunta lo siguiente:

- No les doy la bienvenida o tengo que dejar fuera? ¿Les sentido
- que me daba la bienvenida? ¿Experimento uno diferente del
- otro? Es mi cuerpo relajado o apretado como yo los visualizo?
-
- Si una fuerza que da vida no paraban de ellos para mí, cuánto de ella sería conseguir a través de: 5 por ciento? ¿25 por ciento? ¿50 por ciento? 75 por ciento? O un 100 por ciento?

La fuerza de la vida que fluye de nuestros padres fluye hacia nosotros libremente. No hay nada que tenemos que hacer. Nuestro único trabajo es para recibirla.

Visualizar la fuerza de la vida como el cable principal que alimenta la electricidad en su hogar. Todos los otros cables que se ramifican en las distintas salas dependen del cable principal de energía. No importa qué tan exitosamente lo que debe cablearse nuestra casa, si se ve comprometida nuestra conexión al cable principal, se verá afectado el flujo.

Ahora vamos a ver cómo este “hilo principal” puede verse afectada por los cuatro temas inconscientes.

Cuatro Temas inconsciente que interrumpen el flujo de la vida

Estos temas son comunes a cada uno de nosotros, sin embargo, sus efectos son inconscientes en nosotros:

1. Hemos fusionado con uno de los padres.
2. Hemos rechazado un padre.
3. Hemos experimentado una ruptura en el vínculo temprano con nuestra madre.
4. Hemos identificado con un miembro de nuestro sistema familiar que no sean nuestros padres.

Cualquiera de estos temas puede obstaculizar nuestra capacidad para florecer y alcanzar los objetivos que nos propusimos. Pueden limitar nuestra vitalidad, nuestra salud y nuestro éxito. Se presentan en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones. Aparecen en nuestras palabras.

Los cuatro temas son relacionales, en la que describen aspectos de la forma en que nos relacionamos con nuestros padres y a otros en nuestro sistema familiar. Si entendemos los temas, y sabemos cómo mirar por ellos, podemos identificar cuáles están operando en nosotros y nos bloqueo de tener la plenitud de nuestras experiencias de vida.

Una desconexión de nuestra madre o el padre subyace en tres de los cuatro temas inconscientes, y es el primer lugar para considerar cuando estamos luchando.

Hay otras interrupciones a la fuerza vital que pueda impedirnos vivir plenamente, pero estas interrupciones no siempre son inconscientes, y no necesariamente implican un padre u otro miembro de nuestro sistema familiar. Un tal interrupción se produce cuando hemos experimentado un trauma personal. Incluso si somos conscientes de los efectos del trauma en nosotros, aún podría ser incapaz de resolverlo.

Otro tipo de interrupción se produce cuando nos sentimos culpables por una acción que hemos tomado o un crimen que hemos cometido. Tal vez hemos tomado la decisión de que lastimar a alguien, o se deja una relación de una manera cruel o haya tenido algo que no nos pertenece, o intencionalmente o accidentalmente tomó una vida. La culpa puede congelar nuestra fuerza de vida de innumerables maneras. Y, cuando no son propiedad o resuelto, se puede extender a nuestros hijos e incluso a sus hijos. Usted podrá leer más sobre esto en los capítulos que siguen. En primer lugar, vamos a ver las cuatro interrupciones que se relacionan directamente con nuestros padres u otro miembro del sistema familiar.

1. ¿Usted se confunden con los sentimientos, comportamientos, o la experiencia de un padre?

Piense de nuevo. ¿Alguno de sus padres luchan emocional, física o psicológicamente? No le duele verlos sufrir? ¿Usted quiere quitarles el dolor? ¿Has probado? ¿Alguna vez del lado de los sentimientos de uno de los padres contra el otro? ¿Tenías miedo de mostrar su amor de un padre por miedo a herir al otro? En su vida hoy, no se lucha de una manera similar a la forma en que sus padres luchaban? ¿Se reconoce el dolor de sus padres en ti?

Muchos de nosotros inconscientemente asumir el dolor de nuestros padres. Como los niños pequeños, desarrollamos nuestro sentido de sí mismo poco a poco. En aquel entonces, no habíamos aprendido a ser separados de nuestros padres y estar conectado a ellos al mismo tiempo. En este lugar inocente, tal vez nos imaginamos que podríamos aliviar su infelicidad mediante la fijación o compartirlo. Si también se llevó a él, no tendrían que llevar solo. Pero esto se fantaseado pensamiento, y sólo conduce a más infelicidad. patrones compartidos de infelicidad están a nuestro alrededor. madre triste, triste de la hija. . . padre faltado el respeto, hijo faltado el respeto. . . las dificultades en la relación de los padres con espejos por los niños. Las combinaciones son infinitas.

Cuando nos fusionamos con un padre, compartimos un aspecto inconsciente, a menudo un aspecto negativo, de la experiencia de la vida de ese padre. Repetimos o revivir ciertas situaciones o circunstancias sin hacer el vínculo que nos puede liberar.

La historia de Gavin

La siguiente historia ilustra cómo esta dinámica menudo velado puede alimentar una lucha nos sentimos impotentes para resolver.

Cuando Gavin tenía treinta y cuatro, hizo una serie de decisiones financieras precipitadas que él y su familia por todos el dinero que habían ahorrado. Recientemente había sido despedido de su trabajo como director del proyecto por no cumplir con los plazos. Con una esposa

y sus dos hijos pequeños en casa, Gavin estaba desesperado. Luchando para pagar sus cuentas y con su matrimonio ahora tensas, Gavin en espiral en una profunda depresión.

Cuando era un niño pequeño, su padre, que también pasó a estar en sus treinta y cinco años en el momento, ha perdido todos los ahorros de la familia en el hipódromo, creyendo que tenía información privilegiada sobre un caballo en particular. En ese momento, la madre de Gavin llevó a los niños y se trasladó de nuevo a la casa de sus padres. Después de eso, Gavin rara vez vio a su padre, a quien su madre conoce como un hombre egoísta, un jugador compulsivo, y un perdedor.

Ahora, a los treinta y cuatro, aunque no había hecho la conexión consciente, Gavin estaba repitiendo la experiencia "perdedor" de su padre. Él también había perdido los ahorros de su familia y ahora se enfrenta a la posibilidad de perder a su esposa e hijos. No fue hasta nuestra sesión juntos que Gavin se dio cuenta de que había estado reviviendo el pasado.

Al estar tan alejado de su padre, Gavin no podía entender cómo sus vidas reflejan un patrón similar. Al no compartir una conexión consciente con su padre, Gavin había forjado fallos de un inconsciente de una sola había repetido sin darse cuenta de su padre. Entendiendo esto, Gavin se dispuso a reparar su relación rota.

Había pasado casi una década desde que habían hablado. Consciente de su propia resistencia, y consciente de que la mayoría conoció a su padre a través de historias de su madre, Gavin procedió con cautela, pero con una mente abierta. En una carta escrita a mano, le dijo a su padre que era un abuelo de dos niñas y que Gavin era lo siento que no había estado en contacto. Gavin esperó seis semanas, pero no hay respuesta vino. Se temía que, o bien su padre había muerto, o algo peor, en su mente, su padre le había cancelado.

Confiar en un instinto por debajo de su miedo, Gavin cogió el teléfono y marcó el número de su padre. Estaba contento de que lo hizo; sorprendentemente, su padre no había recibido la carta. En la llamada, tanto hombres torpemente a tientas a través de palabras y emociones al tratar de forjar una conexión. Después de unas cuantas llamadas telefónicas tensas, sentimientos genuinos comenzaron a emerger. Gavin era capaz de decirle a su padre que lo echaba de menos profundamente. Su padre escuchó, conteniendo las lágrimas. Le dijo a Gavin lo increíblemente doloroso que había sido perder su familia, y cómo un día no había transcurrido sin su sintiendo el aguijón de dolor y tristeza. Su padre sugirió que se reúnan en persona. Gavin estuvo de acuerdo. En pocas semanas, la depresión que había envuelto a Gavin comenzó a levantar. Con su padre en su vida, Gavin comenzó a estabilizarse cosas en casa, la restauración de la confianza que había perdido con su esposa y el fortalecimiento de sus relaciones con sus hijos. Era como si una clave que nunca supo que faltaba había sido encontrado. Gavin ahora podría abrir la caja fuerte que contenía los objetos de valor más esenciales de su vida

- su conexión con su familia.

Lo último que los padres querrían ver es su niño que sufre en su nombre. Es arrogante y se infla para pensar que, como los niños, mejor equipados para manejar el sufrimiento de nuestros padres de lo que son. También está fuera de sintonía con el orden de la vida. Nuestros padres existieron antes que nosotros. Ellos proporcionaron por nosotros para que pudiéramos sobrevivir. Nosotros no, como los bebés, les proveemos.

Cuando un niño adquiere de los padres carga, ya sea consciente o inconscientemente, él o ella se pierde en la experiencia de ser dado a, y puede tener dificultades con la recepción de las relaciones en el futuro. Un niño que cuida de un padre a menudo forja un patrón de toda la vida de sobre-extensión y crea un modelo para habitualmente se sienta abrumado. Al intentar compartir o llevar la carga de nuestros padres, continuamos el sufrimiento de la familia y bloquear el flujo de la fuerza vital que está disponible para nosotros y para las generaciones que nos siguen.

Incluso cuando nos preocupamos por los padres enfermos o de edad avanzada, proporcionando lo que no pueden hacer por sí mismos, es importante preservar y respetar la integridad de la relación entre padres e hijos, en lugar de disminuir la dignidad de nuestros padres.

2. ¿Ha juzgado, culpado, rechazado o aislarse de un padre?

Si realmente queremos abrazar la vida y la experiencia de la alegría, si realmente queremos relaciones profundas y satisfactorias, y la salud que es vibrante y flexible, si realmente queremos estar a la altura de nuestro potencial, sin la sensación de ser roto por dentro, debemos en primer lugar reparar nuestras relaciones rotas con nuestros padres. Más allá de nosotros después de haber dado la vida y ser una parte inexorable de lo que somos, nuestros padres son la puerta de entrada a las fuerzas ocultas y las fuerzas creativas, así como los retos, que también forman parte de nuestro legado ancestral. Ya sea que estén vivos o muertos, si estamos lejos de ellos o nuestra relación es amistosa, nuestros padres, y los traumas que han experimentado o heredaron-son la clave para nuestra sanidad.

Incluso si usted tiene la sensación de que prefiere masticar un puñado de tachuelas que caliente para sus padres, este paso no puede ser pasado por alto, sin importar el tiempo que haga falta. (Me tomó treinta y seis almuerzos semanales con mi padre sargento de marina antes de que finalmente me dijo que nunca creyó que lo amaba.) Relaciones rotas a menudo se derivan de acontecimientos dolorosos de nuestra historia familiar y se pueden repetir para las generaciones hasta que reunir el valor para dejar de lado nuestra mente juzgando, abrir el corazón constricción, y considerar a nuestros padres y otros miembros de la familia a la luz de la compasión. Sólo de esta forma podemos resolver el dolor que nos impide abrazar completamente nuestra vida.

Incluso si, en un primer momento, podemos hacer que el movimiento sólo en el plano interno, es importante encontrar un lugar dentro de nosotros mismos donde podemos suavizar cuando pensamos

nuestros padres y no de cerdas.

Este enfoque puede ir en contra de lo que te han enseñado. terapia de conversación convencional se centra en gran parte culpar a los padres como la causa de nuestro sufrimiento. Como ratas que navegan sin cesar el mismo laberinto, muchas personas pasan décadas refrito de viejas historias de cómo sus padres les fallaron y hacen la vida imposible. A pesar de nuestras viejas historias nos pueden atrapar, una vez que nos permite descubrir las historias más profundas detrás de ellos, que tienen el poder para hacernos libres. La fuente de esa libertad está dentro de nosotros, simplemente esperando a ser explotado.

Pregúntese: ¿Renuncian, culpa, o juzgar a un padre por algo que se siente que él o ella ha hecho? Qué falta de respeto uno o ambos de sus padres? ¿Te aislarse de cualquiera de ellos?

Digamos que usted culpa o rechazar su madre. Digamos que usted la culpa por no darle suficiente de lo que cree que debería haber recibido. Si esto es cierto para usted, ¿ha preguntado también qué pasó con ella? ¿Qué evento tenía el poder para interrumpir el flujo de amor en su relación? ¿Ocurrió algo que separa a los dos, o la separaba de sus padres?

Tal vez su madre llevaba una herida de su madre y fue incapaz de darle lo que ella no consiguió. Sus habilidades de los padres estarían limitadas por lo que no recibió de sus padres.

Si rechaza su madre, es probable que un evento traumático se interpone entre usted y ella. Tal vez su madre perdió a un niño antes de que nacieras, o dio un hijo en adopción, o se pierde su primer amor en un accidente de coche el hombre con el que había planeado casarse. Tal vez su padre murió cuando ella era joven, o su querido hermano murió de bajar del autobús escolar. Las ondas de choque de tal evento pueden afectarle, pero el hecho en sí no tendrían nada que ver con usted directamente. En su lugar, el trauma sería amarrar el enfoque y la atención de su madre, no importa cuán grande es su amor por ti.

Como un niño, es posible que experimente su como no disponible, absorto en sí mismo, o la retención. A continuación, puede rechazarla, tomando su flujo empobrecido de amor personal, como si de alguna manera se había hecho una elección para evitar que usted. La verdad más grande sería que el amor codiciados por tu alma no estaba disponible para su madre para dar. Cualquier niño nacido en circunstancias similares es probable que experimente un tipo similar de la maternidad.

Si uno se aparta de su madre, es posible que echarle la culpa por no responder a todo el amor que le diste cuando era un niño pequeño. Tal vez ella estaba deprimida y lloraba mucho, y tal vez se trató de hacerla feliz con su amor. Tal vez usted se hizo cargo de ella y trató de tomar su dolor de distancia. Tal vez un día se dio cuenta de que todos sus buenos esfuerzos habían fracasado, que su amor no podía hacer que su madre se sienta mejor. Y por lo que distanciado de ella

y su culpado por no darle lo que necesitaba, cuando en realidad era que sentía invisible por todo el amor que diste, o descorazonado que su amor no podía ser devuelto de la misma manera. El corte puede haber sido la única opción que sabía. El corte puede hacer que se sienta libre al principio, pero es la falsa libertad de una defensa de la infancia. En última instancia, limitará su experiencia de vida.

Tal vez la culpa o el juez uno de los padres porque él o ella estaba en guerra con el otro, y se sintió obligado a tomar partido. A menudo, un niño será abiertamente leal a uno de los padres, pero en secreto leal a la otra. El niño puede formar un enlace encubierta con el padre rechazado o denigrado adoptando o emulando lo que se juzga como negativa en ese padre.

Veamos de nuevo. Las emociones, rasgos y comportamientos que rechazamos en nuestros padres probablemente vivirá en nosotros. Es nuestra manera inconsciente de amarlos, una manera de traer de vuelta a nuestras vidas. Vimos cómo ese patrón inconsciente juega en la vida de Gavin.

Cuando rechazamos nuestros padres, que no podemos ver las formas en las que estamos similar. Los comportamientos se convierten repudiado en nosotros y con frecuencia se proyectan en las personas que nos rodean. Por el contrario, podemos atraer a los amigos, parejas románticas, o socios de negocios que muestran los mismos comportamientos que rechazamos, lo que nos permite innumerables oportunidades para reconocer y curar la dinámica.

En un nivel físico, un rechazo de los padres se puede sentir como un dolor, rigidez o entumecimiento en nuestro cuerpo. Nuestros cuerpos se sentirán un cierto grado de agitación hasta que nuestro padre rechazado se experimenta dentro de nosotros de una manera amorosa.

Ni siquiera necesitamos saber la historia familiar exacta para entender lo que provocó el rechazo. Claramente, algo sucedió que mantienen los dos de estar cerca. Tal vez la propia madre de su madre murió cuando ella era joven o de su madre perdió a un hermano o fue dejado por el gran amor de su vida. Ella no puede revelar su historia y que nunca lo sepa. Aun así, la curación de su relación con ella le ayudará a sentirse más entero dentro de sí mismo. Algo sucedió con claridad. Esto es todo lo que necesitas saber. Y esto algo bloqueado su corazón o bloqueado su corazón, o ambos. Su trabajo es volver a conectar con el amor que sintió por ella, naturalmente, cuando era pequeña. De esta manera, se puede dejar de lado lo que podría estar en libros que en realidad le pertenece a ella.

Sanar nuestra relación con nuestros padres a menudo comienza con una imagen interna. A veces, antes de que podamos dar un paso en el mundo exterior, primero tenemos que dar un paso en nuestro mundo interior. Lo que sigue es una manera de conseguir el proceso en marcha. Aunque el ejercicio se centra en la relación con nuestra madre, el mismo ejercicio se puede hacer la visualización de nuestro padre.

La visualización de su madre y su historia

Imagine que su madre se pone delante de usted, a pocos pasos de distancia. Revisar el interior. ¿Qué sensaciones que está al tanto? Ahora imagina que ella toma tres grandes pasos y se encuentra muy cerca de ti, a pocas pulgadas de su cuerpo. Lo que sucede físicamente dentro de ti? ¿Su cuerpo abierto o se contraiga o quiere alejarse? Si su respuesta es que su cuerpo se contrae o quiere separarse, es importante darse cuenta de que el trabajo de apertura es ahora su responsabilidad y no la de tu madre.

Ahora vamos a ensanchar la lente, y pensar en su madre otra vez de pie varios pasos de distancia. Esta vez, visualizar la rodeaba por todos los sucesos traumáticos que experimentó. Incluso si usted no sabe exactamente lo que le pasó a ella, tiene un sentido de la historia de su familia y cómo ella puede ser que haya tenido problemas en su vida. Tómese un momento para sentir realmente lo que debe haber sido para ella.

- Cierra tus ojos.
- Recordar todas las historias de la historia de la familia de su madre y dejar que todas las tragedias que no sabe venido a la mente.
- Visualizar su madre como una mujer joven o un niño pequeño o incluso un pequeño bebé apretando contra las olas de la pérdida, tratando de protegerse del ataque de dolor.

- Lo que se siente su cuerpo como usted detecta lo que podría haber sentido? ¿Cuáles son las sensaciones y de dónde surgen en su cuerpo? Se puede sentir o imaginar lo que debe haber sido
- para ella? ¿Esto le toque? Puedes sentir su compasión por ella? le dicen en su corazón: “Mamá,
- entiendo.” Incluso si usted no entiende por completo, dicen las palabras de nuevo. “Mamá,
- entiendo.” Considerar la adición de las palabras “Mamá, voy a tratar de tomar en su amor *tal y como es, sin juzgar o esperando que fuera diferente.* ”¿Cómo se siente al decir que?

-
- Lo que sucede en su cuerpo cuando le cuentas esto? ¿Hay algún lugar en su cuerpo que
- deja ir, se abre o se siente más suave?

No sólo tiene una estrecha relación con nuestros padres añadir a la comodidad y el apoyo que sentimos en la vida, también se ha demostrado que se correlaciona con una buena salud. Los resultados de un estudio longitudinal de treinta y cinco años realizado en la Universidad de Harvard encontraron evidencia convincente de que la calidad de nuestra relación con nuestros padres puede afectar a nuestra salud en la edad adulta.

En concreto, se pidió a los participantes que describan su relación con cada padre utilizando la siguiente escala: “muy cerca”, “cálida y amistosa”, “tolerancia”, o “tensa y fría.” El noventa y uno por ciento de los participantes que afirmaron que su relación con su madre fue tolerante o tensas fueron diagnosticados con un problema de salud significativo (como el cáncer, la enfermedad arterial coronaria, hipertensión, etc.) en la mediana edad, en comparación con el 45 por ciento de los participantes, menos de la mitad-quien informó que su relación con sus madres estaba caliente o cerrar. se informó de un número similar de participantes que describen su relación con sus padres. El ochenta y dos por ciento de los participantes que informó tolerantes o

relaciones tensas con sus padres tenían problemas de salud significativos en la mediana edad, en comparación con el 50 por ciento de los que tenían relaciones cálidas o estrechas con sus padres. Si los participantes tenían una relación tensa con ambos padres, los resultados fueron sorprendentes: 100 por ciento tenía problemas significativos de salud, frente al 47 por ciento de los que describe sus relaciones con sus padres por ser cálido y cercano. [1]

Otro estudio, realizado en la Universidad Johns Hopkins, seguido de 1.100 estudiantes de medicina de sexo masculino durante cincuenta años y encontró que las tasas de cáncer correlacionan estrechamente con el grado de distancia de un participante sentía hacia uno de los padres. [2]

No sólo puede una relación difícil con nuestros padres afectar a nuestra salud física, nuestra relación temprana con nuestra madre en particular, puede servir de modelo a partir del cual se forjan nuestras relaciones posteriores. La siguiente historia muestra cómo los sentimientos no resueltos hacia nuestra madre se pueden proyectar en nuestros socios.

La historia de Tricia

Las relaciones de Tricia eran de corta duración. Ninguno se prolongó durante más de un año o dos. Ahora estaba a punto de salir de su actual pareja. “Él es frío e insensible”, se quejó. “Nunca está ahí cuando lo necesito.” Sin saber que ella estaba haciendo así, Tricia describió a su madre de una manera similar. “Ella es distante y emocionalmente inaccesible. Nunca pude ir a ella en busca de ayuda. Ella nunca me quiso en la forma en que tenía que ser amado “.

El rechazo de Tricia de su madre era la culpable de sus fracasos en las relaciones. Lo que se sentó sin resolver con su madre inconsciente resurgido con sus socios, erosionando el vínculo que compartían y la intimidad que deseaban.

Tricia fue incapaz de identificar cualquier evento específico que explica por qué se ha rechazado su madre. Sin embargo, en nuestro trabajo juntos, ella reveló que su madre había descrito a menudo abuela como su propia madre-Tricia ser egoísta y emocionalmente inaccesible. La historia fue así: la abuela, cuando apenas un niño, fue enviado a vivir con su tía después de la muerte de su madre. A menudo se sentía como un extraño en la nueva familia y se quedó resentida por la mayor parte de su vida. Tricia finalmente entendió el origen de la falta de calor de su madre. También vio por primera vez que ella también había sido simplemente repitiendo un patrón de hijas que no consiguieron lo que necesitaban de sus madres de familia. Este patrón reverberó a través de la historia de la familia durante al menos tres generaciones.

Con una comprensión más profunda de los acontecimientos detrás de la distancia a su madre, Tricia informó que se sentía compasión por ella por primera vez. Tricia reconciliados

su relación e inmediatamente se podrían sentir los efectos de que la reconciliación con su pareja. Descubrió que era menos defensivo y podría permanecer abierto y el presente, incluso durante los momentos difíciles, cuando, en el pasado, se habría sentido amenazado, se apartó, y se retiró a sí misma. Las proyecciones que habían sido velados ahora estaban a la vista.

Si se cuela su relación con sus padres, no se preocupe. Ofrezco herramientas que pueden ayudar a reparar la conexión. Será importante no esperar a sus padres a ser diferente de lo que son, el cambio se producirá en ti. Las dinámicas de relación puede seguir siendo el mismo, pero su perspectiva será diferente. No se trata de imprudentemente tirarse delante de un tren en movimiento; se trata más de la elección de la mejor ruta para hacer el viaje.

3. ¿Experimentó una interrupción en el enlace temprano con tu madre?

Si rechaza su madre, podría ser que ha experimentado una interrupción durante el proceso de unión temprana con ella. No todo el mundo que experimenta una ruptura en el vínculo temprano rechazará su madre. Lo que es más probable con una interrupción durante este período es que usted experimenta algún grado de ansiedad cuando se intenta unir con una pareja en una relación íntima. Que la ansiedad puede traducirse en una dificultad para mantener una relación o incluso no querer una relación en absoluto. También se podría traducir en tomar la decisión de no tener hijos. En la superficie, es posible que se quejan de que criar a un niño implica demasiado tiempo y energía. En el nivel más profundo, se puede sentir mal equipados para suministrar un niño con lo que usted mismo ha perdido.

Una interrupción en el vínculo madre-hijo en las generaciones anteriores puede afectar su relación con su madre. ¿Su madre o su abuela experimentan una ruptura en el vínculo con su madre? Los residuos de estos traumas tempranos pueden ser experimentados en las generaciones posteriores. No sólo eso, sería difícil para su madre para darle lo que ella era incapaz de recibir de su propia madre.

Si está distanciado de sus padres, o han fallecido, nunca se puede saber la respuesta a estas preguntas, especialmente si usted era muy joven cuando se produjo la ruptura. Las primeras interrupciones en general pueden ser difíciles de discernir, porque el cerebro no está equipado para recuperar nuestras experiencias en esos primeros años de vida. El hipocampo, la parte del cerebro asociada con la formación, organizar y almacenar recuerdos, no se ha desarrollado plenamente sus conexiones con la corteza prefrontal (la parte del cerebro que nos ayuda a interpretar nuestras experiencias) hasta

en algún momento después de la edad de dos años. Como resultado, el trauma de una separación temprana se almacena en forma de fragmentos de sensaciones físicas, imágenes y emociones, en lugar de recuerdos claros que pueden ser reconstruido en una historia. Sin la historia, las emociones y sensaciones pueden ser difíciles de entender.

Algunas preguntas para hacer cuando se busca un enlace interrumpido

- Tenía algo traumático sucede mientras que su madre estaba embarazada de usted? ¿Estaba muy ansioso, deprimido o estresado? Fueron sus padres tienen dificultades en
- su relación durante el embarazo?

- ¿Experimentó un parto difícil? ¿Nació prematura? ¿Su madre la depresión
- posparto experiencia? ¿Estaba separado de su madre poco después del
- nacimiento? ¿Fue adoptado?
-
- ¿Experimentó un trauma o una separación de su madre durante los tres primeros años de vida?
- ¿Estaba usted o su madre alguna vez hospitalizado y obligados a estar separados (tal vez pasado un tiempo en una incubadora, o ha tenido sus amígdalas o algún otro procedimiento médico, o tu madre necesitaba tener la cirugía o experimentado una complicación de un embarazo, etc.) ?

- ¿Su madre experimenta un trauma o trastornos emocionales durante sus primeros tres años de vida?

- ¿Su madre pierde un niño o un embarazo antes de que nacieras? Fue la atención de su madre sacó a un
- trauma que afecta a uno de sus hermanos (un aborto involuntario tardío, un nacimiento sin vida, una muerte, una emergencia médica, etc.)?

A veces, la ruptura de la unión no es físico. A veces experimentamos más de una ruptura energética de nuestra madre. Ella puede estar presente físicamente, pero emocionalmente distante o inconsistente. La presencia y la constancia que establece una madre durante los primeros años de vida es fundamental para el bienestar psicológico y emocional del niño. Psicoanalista Heinz Kohut describe cómo “el brillo en los ojos de la madre” cuando se mira en su bebé es el vehículo por el cual el niño se siente validado y afirma y se puede empezar a desarrollarse de una manera saludable.

Si hemos experimentado una ruptura temprana en el vínculo con nuestra madre, que puede tener que reconstruir ciertos indicios que surgen de la historia de nuestra madre, así como de nuestra propia historia. Tendremos que mirar hacia atrás y preguntar: ¿Algo traumático sucede a nuestra madre que afectó a su capacidad de estar atento? Fue ella presentes o preocupado? Hubo una desconexión en la forma en que nos tocó, en la forma en que nos miraba, en el tono de su voz cuando habló con nosotros? ¿Experimento

dificultad para unir en una relación? Apago, apartarse, o empujar lejos de proximidad?

Suzanne, una madre de treinta años de edad, de los dos, se encogió ante la idea de tener una relación físicamente cerca de su madre. Durante el tiempo que podía recordar, nunca le gustaba ser abrazado por ella. Suzanne también reveló que ella y su marido no eran físicamente afectuoso. “Abrazar toma su energía de distancia,” Suzanne diría. Cuando Suzanne tenía nueve meses de edad, pasó dos semanas solo en el hospital con neumonía, mientras que su madre se quedó en casa para cuidar a los otros hermanos. En ese momento, Suzanne inconscientemente comenzó a retirarse. Al rechazar el afecto de su madre, Suzanne estaba simplemente protegiendo a sí misma de ser herido y nuevamente a la izquierda. Sólo ser capaz de identificar la raíz de su repulsión hacia su madre fue crucial. Después de eso, Suzanne fue capaz de restablecer el vínculo que se había roto entre ellos.

Después de experimentar una unión interrumpida, un niño puede tener dudas cuando es el momento para restablecer la conexión con la madre. La forma en que esta conexión se restablece puede crear un plan para la unión y la separación en sus relaciones futuras. Si la madre y el niño no restablecer plenamente su conexión, el niño puede permanecer indeciso tarde en la vida cuando se trata de un vínculo con un compañero. Un fallo de restablecer el vínculo puede crear “una falta inexplicable de cercanía [que] arroja una sombra sobre las relaciones diarias,” dice el psicólogo David Chamberlain. “La intimidad y la amistad genuina parecen fuera de alcance.”[3]

Como los niños, que percibimos nuestra madre como nuestro mundo. Una separación de su se siente como una separación de la vida. Experiencias de vacío y desconexión, sentimientos de desesperanza y desesperación, la creencia de que algo está terriblemente mal con nosotros o con la vida misma, todos estos pueden ser generados por una separación temprana. Demasiado joven para procesar el trauma, experimentamos sentimientos, creencias y sensaciones corporales que viven dentro de nosotros sin la historia que los conecta con el pasado. Son estas experiencias que infunden las muchas heridas, pérdidas, desilusiones y desconexiones nos encontramos con que nuestras vidas se desarrollan.

Los recuerdos negativos de la niñez

Muchos de nosotros no puede ver más allá de las imágenes dolorosas de nuestra infancia, y son incapaces de recordar las cosas positivas que nos pasó a nosotros. Como los niños pequeños, experimentamos las dos veces reconfortantes e inquietantes. Sin embargo, los recuerdos, recuerdos de haber sido realizada por nuestra madre que nos alimenta, nos limpia, o nos sacudió a dormir reconfortantes-frecuencia se impide a la superficie. En cambio, parece que recordar

sólo los dolorosos recuerdos de no conseguir lo que queríamos, no obtener suficiente amor.

Hay razones para ello. Cuando nosotros, como los niños pequeños, experimentamos nuestra seguridad o la seguridad siendo amenazados, nuestros cuerpos reaccionaron mediante la construcción de las defensas. Estas defensas inconscientes se convierten entonces en nuestra defecto, orientar nuestra atención hacia lo que es difícil o inquietante, en lugar de registrarse lo reconfortante. Es como si nuestras memorias positivas viven en el otro lado de una pared justo fuera de nuestro alcance. Sólo es capaz de residir en un lado de la pared, realmente creemos nada bueno nos ha pasado.

Es como si nos hemos reescrito la historia, manteniendo sólo aquellos recuerdos que apoyan nuestra estructura defensiva primitiva, las defensas que han estado con nosotros tanto tiempo, nos convierten. Por debajo de la barricada inconsciente que hemos construido se encuentra un profundo deseo de ser amado por nuestros padres. Sin embargo, muchos de nosotros ya no pueden acceder a estos sentimientos. Por si tuviéramos que recordamos los momentos cariñosos y tiernos que hemos compartido con nuestros padres, nos sentiríamos vulnerables y el riesgo de ser herido de nuevo. Así, los mismos recuerdos que nos puede traer la curación son aquellos que inconscientemente bloque.

Los biólogos evolutivos copia de seguridad de esta premisa. Describen cómo nuestra amígdala utiliza alrededor de dos tercios de sus neuronas Rastreo de amenazas. Como resultado, los acontecimientos dolorosos y aterradores se almacenan más fácilmente en nuestra memoria a largo plazo que los eventos agradables. Los científicos llaman a este mecanismo por defecto un “sesgo de negatividad”, y tiene todo el sentido. Nuestra supervivencia depende de su capacidad para detectar a posibles ataques. “La mente es como el velcro para las experiencias negativas,” dice neuropsicólogo Rick Hanson, “y teflón para los positivos.”[4]

4. ¿Usted inconscientemente identificado con un miembro de su familia Sistema Aparte de sus padres?

A veces, la relación con nuestros padres es fuerte y amorosa, sin embargo, todavía encontramos incapaces de explicar los sentimientos difíciles que llevamos. A menudo asumimos que el problema se origina dentro de nosotros, y si sólo profundizar lo suficiente, vamos a descubrir su origen. Hasta que nos permite descubrir el evento desencadenante real de nuestra historia familiar, podemos revivir los temores y sentimientos que no pertenecen a nosotros, inconscientes fragmentos de un trauma y vamos a pensar que son las nuestras.

La historia de Todd

Todd tenía nueve años cuando comenzó a apuñalar el sofá con una pluma. Ese año, él asaltó a un niño vecino con un palo, lo que resulta en una herida que requirió cuarenta

puntos de sutura. Todd pasó los siguientes años recibiendo medicación y tratamiento psicológico, sin embargo, los comportamientos agresivos continuó. No fue hasta que el padre de Todd, Earl, me habló de su propio padre, un hombre que dijo que loathed- que la pieza faltante del rompecabezas surgió a la vista.

El abuelo de Todd era un hombre violento. No sólo venció a sus hijos, también apuñaló a un hombre a la muerte en una pelea de bar. Los cargos nunca fueron llevados, y el abuelo se mantuvo libre de vivir su vida a su antojo. Pero no sus descendientes; Todd, su nieto, se había convertido en el destinatario desprevenido de los sentimientos violentos que no fuera de él. Compartió una conexión inconsciente con su abuelo, una conexión que habría permanecido oculto había padre de Todd no sondeado en el pasado de la familia.

En nuestra sesión juntos, Earl reveló que el padre de su padre también había matado a un hombre. Y en la generación antes de eso, su bisabuelo había sido muerto, junto con varios miembros de su familia, por un barón de la tierra y su banda de la ciudad vecina. El patrón ahora estaba empezando a tener sentido. Earl comenzó a ver que su padre no era más que un engranaje en una rueda giratoria de la violencia familiar.

Con la lente se amplió, conde sentía, tal vez por primera vez en su vida, la compasión por su padre. Me dijo que deseaba que su padre estuviera vivo, para que pudiera hablar con él sobre la historia familiar. Earl fue a su casa y compartió lo que sabía con Todd, que escuchó con atención. Ambos sabían intuitivamente que algo en la narración y recibir finalmente llegar a descansar. Ese descubrimiento resultó ser cierto. Cinco meses más tarde, conde me llamó y me dijo que Todd ya no está en la medicación y ya no se comportaba de forma violenta.

Si estás identificado con alguien en su sistema familiar, que probablemente no son conscientes de ello. Identificaciones son inconscientes, por lo que es poco probable que va a hacer el enlace por sí mismo. Jesse y Gretchen, quien se reunió en las primeras páginas de este libro, también se llevaron a identificaciones con los miembros de sus sistemas familiares. Lo mismo hizo Megan.

La historia de Megan

Megan Dean casó a los diecinueve años y pensaba que su relación iba a durar para siempre. Entonces, un día, cuando Megan tenía veinticinco años, lo miraba a través de la mesa de la cocina y sintió que se adormecen. se habían ido sus sentimientos por Dean. En cuestión de semanas, Megan pidió el divorcio. Al darse cuenta de repente de que su desaparición amor por Dean parecía aberrante, buscó ayuda.

Yo sospechaba que una historia familiar estaba fuera del alcance de ella y comenzó a probarla. Fue fortuito que hicimos. El enlace Megan no había hecho era fácil de ver.

La abuela de Megan era sólo veinticinco años cuando su marido, el amor de su vida, ahogada mientras que la pesca en el mar. Ella levantó madre de Marina por su cuenta y nunca se volvió a casar. La repentina muerte de su marido era la gran tragedia en su familia.

La historia era tan familiar que Megan no había considerado siquiera sus efectos sobre ella. Una vez que Megan se dio cuenta de que ella estaba reviviendo la historia de su abuela, la soledad repentina, la pérdida de profundidad y entumecimiento, Megan comenzó a parpadear y crujir su cara. Le di todo el tiempo que necesitaba para que el disipador de visión. Después de muchos segundos llegaron una serie de respiraciones rápidas. Unos minutos más tarde, su respiración comenzó a alargarse. Ella estaba poniendo las piezas juntas. "Me siento extrañamente esperanzador", dijo. "Tengo que decirle a Dean." Días después me llamó e informó de que algo estaba cambiando en su interior; sus sentimientos por Dean regresaban.

Es importante repetir: no todos los comportamientos expresados por nosotros realmente provenir de nosotros. Pueden pertenecer fácilmente a miembros de la familia que nos precedieron. Sólo podemos estar llevando los sentimientos para ellos o compartirlos. Llamamos a estos "sentimientos de identificación."

Se le identifica con un miembro de su familia de sistema?

- ¿Podría ser la sensación como, comportándose como, sufriendo como, expiando, o transportar la pena para alguien que vino antes? ¿Tiene síntomas, sentimientos o comportamientos que son
- difíciles de explicar en el contexto de su experiencia de vida?
- Tenían la culpa o dolor impiden que un miembro de la familia de amar a alguien o pesar su pérdida?
- ¿Alguien haga algo que causó su rechazo en la familia? Hubo un trauma en la familia (una
- muerte temprana de un padre, hijo o hermano, o un abandono, el asesinato, el crimen o suicidio, etc.), un evento que era demasiado terrible, dolorosa, o vergonzoso hablar?
- Es posible que esté conectado con ese evento, una vida similar a la persona que nadie habla?
- Es posible que esté reviviendo el trauma de este miembro de la familia, como si se tratara de su propio?

¿Cómo los cuatro temas Consigue poner en movimiento

Vamos a considerar un escenario hipotético: En primer lugar, se produce una tragedia. El hermano mayor de un niño de dos años muere repentinamente, dejando a los padres detrás de duelo y un niño demasiado

joven para dar sentido a lo sucedido. Es una cosa dolorosa de imaginar, pero para el niño que sobrevive, este evento podría activar uno o más de los cuatro temas. Por ejemplo:

El niño podría rechazar un padre. En su dolor, cualquiera de los padres podría perder la voluntad de vivir. Tal vez el padre o la madre empieza a beber para aliviar el dolor, o si empieza pasar más tiempo fuera de casa. Tal vez estar juntos sólo intensifica el dolor que no pueden tolerar. Tal vez se culpan por algo que ellos creen que contribuyeron a la muerte de su hijo. O en secreto, culpan entre sí. Acusaciones como “no recibió el médico adecuado” o “Usted debería haber estado observándolo con más cuidado” podría elaborar cerveza bajo la superficie, pero probablemente no se iba a decir. En cualquier caso, el hijo sobreviviente se sentiría emociones espiral de sus padres. Las rabias, las auto-tipificaciones, la shutdowns- podría sentir que el mundo se ha derrumbado o han desaparecido de repente. En respuesta, el niño puede escindir o blindar su cuerpo de los sentimientos abrumadores en un intento de protegerse a sí mismo. A los dos años de edad, no entendería la magnitud de la tragedia. La pérdida de atención de sus padres se sentiría confuso, tal vez incluso potencialmente mortales. Más tarde, él podría culparlos por el dolor o la distancia que sentía, sin tener en cuenta lo que pasó y lo que debe haber sido para ellos.

El niño puede experimentar una unión interrumpida con la madre. El impacto de la muerte del hermano mayor probabilidad se rompería el corazón de la madre. Triste y desesperado, ella podría desaparecer durante semanas o meses en su dolor, fragmentando la licitación, vínculo energético que comparte con su hijo de dos años de edad. Un evento como este interrumpiría el vínculo que el niño ha experimentado hasta ese momento e interrumpir el desarrollo neuronal toma lugar crucial en sus dos años de edad, el cuerpo y el cerebro. A esa edad, no entendería la enormidad de la tragedia que causó la atención de su madre se desplace. Todo lo que se sentiría es que ella estaba brillando su luz hacia él en un momento, y el cierre de la próxima. Productos químicos diseñados para ponerlo en alerta dispararían en su cuerpo, lo mantiene en guardia. A continuación, podría llegar a ser desconfiados de ella, por temor a su inconsistencia, cuidado con que podía “desaparecer” en él de nuevo en cualquier momento.

El niño podría fusionarse con el dolor del padre o de la madre. Con el niño de más edad muerto, el niño que vive podría experimentar el peso del dolor padre de su madre o de como si fuera la suya propia. Los efectos en cascada de dolor podrían dar rigidez a toda la familia. En un intento ciego para aliviar el dolor de sus padres, se podría tratar de llevar a la depresión de su madre o el dolor de su padre, como si tuviera algo de mágico

poder de lo quite. Sería casi como si estuviera diciendo: “Mamá, papá, si porto el dolor con usted, o si lo llevo para ti, que te hará sentir mejor.” Su intento, por supuesto, no tendría éxito. Sólo se extendería la pena en la próxima generación.

Los niños que comparten el dolor de sus padres generalmente lo hacen de manera inconsciente. Operan desde una fantasía ciegos que pueden salvar sus padres. Instintivamente leal, los niños repiten a menudo dolores de sus padres y revivir sus infortunios. Estos lazos de lealtad, como se los llama Hellinger, a continuación, pueden llevarse a lo largo de varias generaciones, haciendo que el legado de la familia un legado de la infelicidad.

El niño podría llegar a ser identificado con el hermano muerto. Cuando muere un niño pequeño, un manto de tristeza envuelve a la familia. Las olas intolerables de expresiones bloquear el dolor de vitalidad y felicidad. El niño que vive incluso podría empezar a andar de puntillas alrededor de los afligidos padres a fin de no alterar aún más. En un intento de evitar el dolor y la falta de sentido de la muerte, los familiares pueden tratar de no pensar en el niño muerto e incluso se resisten a hablar su nombre. De esta manera, el niño muerto se excluye, creando un terreno fértil para una identificación a echar raíces.

Hellinger enseña que un niño más adelante en el sistema (incluso uno de la próxima generación) se puede expresar lo que una familia ha suprimido. Eso significa que el niño vivo podría encontrarse a sí mismo sentirse deprimido o sin vida, se separó de su esencia como si no existe, de forma similar a cómo la familia percibe el hermano muerto. El niño que vive puede sentir como si se ignora o no se ve en la familia, o que no es importante o no importa. Incluso podría comenzar a tomar en los rasgos del hermano muerto, expresando facetas de su género, la personalidad, enfermedad o trauma. Inconscientemente identificado con él, podría encontrar su entusiasmo disminuye, la cantidad de fuerza de la vida que lleva en limitado. Podría sentirse como si, se unió a sus hermanos muertos en simpatía en silencio, el niño vivo está diciendo: “Ya que no se puede vivir, entonces no voy a vivir plenamente.”

Una vez trabajé con una mujer que nació menos de un año después de que su hermano mayor murió muerto. El niño muerto no se le dio un nombre o un lugar en la familia. La familia afirmó sólo dos hijos, mi cliente y su hermana menor. Mi cliente pidió solamente un hermano-hermana de ella. Sin embargo, ella sufrió con sentimientos de no pertenencia. “Me siento como un extraño en esta familia”, dijo. “Es como si no tengo un lugar.” A pesar de que no había manera de demostrar que era verdad, parecía que llevaba la experiencia de su hermano mayor de ser excluidos en la familia. Después de que trabajamos juntos, ella informó que el sentimiento de no pertenencia se había disuelto.

Identificaciones como estos pueden alterar significativamente el curso de nuestras vidas. Desprevenido y sin darse cuenta, volvemos a vivir aspectos de nuestros traumas familiares con

consecuencias sorprendentes. Estas experiencias no son infrecuentes. Muchos de nosotros sin saberlo, viven en simpatía con miembros de la familia que han sufrido traumas difíciles. Cuando el sufrimiento nos confunde, tenemos que preguntarnos: cuyos sentimientos estoy realmente viviendo?

Las cuatro herramientas del Núcleo Idioma Mapa

Uno de los mayores obstáculos para resolver el trauma es que la fuente a menudo permanece fuera de la vista. Sin un contexto para entender nuestros sentimientos, a menudo no sabemos los próximos pasos a seguir. lengua de la base puede traer el origen de un trauma a la vista para que podamos separar de las formas en las que puede haber sido revivir el pasado.

En las páginas que siguen, empezará la construcción de su mapa núcleo del lenguaje. Usted seguirá un proceso paso a paso que utiliza su lenguaje, las palabras que hablan, para ayudarle a apuntar a la fuente de los sentimientos que pueden haber sido difícil para que usted pueda explicar.

Hay cuatro pasos para construir su mapa núcleo del lenguaje. En cada paso, se le dará una nueva herramienta. Cada herramienta está diseñada para extraer nueva información. Las herramientas son:

1. La Demanda Core
2. Los descriptores Core
3. La sentencia Core
4. El Núcleo Trauma

En el siguiente capítulo, aprenderá a escuchar pistas en las palabras de su queja principal. Usted aprenderá a analizar y descifrar lo que le pertenece a usted y lo que se deriva de su historia familiar. Al hacer esto, usted comenzará a romper el trance de los traumas del pasado y aprender a colocar las sensaciones y síntomas unidos a ellos en su contexto histórico.

Parte II

El lenguaje Mapa Core

Capítulo 6 La

Demanda Core

Cuando una situación interior no se hace consciente, sucede fuera como destino.

- Carl Jung, *Aion: Investigaciones en la Fenomenología del Ser*

T que las palabras que usamos para describir nuestras preocupaciones y luchas puede decir más de lo que pensamos. Sin embargo, pocos de nosotros piensan que mirar allí. En este capítulo, usted comenzará a construir su mapa núcleo del lenguaje. Usted aprenderá a seguir sus palabras, ya que forman un rastro de pistas que pueden conducir al origen de sus miedos. A lo largo de este camino verbal, la queja principal va a ser su primer punto de parada. Puede ser un tesoro de riqueza sin examinar. Su queja núcleo puede incluso contener las semillas de la resolución que busca. Sólo tiene que mirar en el interior.

Para escuchar la queja principal en nuestro lenguaje cotidiano, buscamos el hilo más profundo de emoción en el tejido de las palabras que decimos. Escuchamos las palabras que tienen la resonancia emocional más fuerte con ellos. A veces hay un temor debilitante que nos mantiene cautivos. A veces hay una cualidad urgente de algo que se está pidiendo o solicitado. A veces sólo hay un gran dolor. Siempre que Bob, un ingeniero de estructuras de cincuenta y dos años de edad, se siente ansiosa y sola, se queja: "¿Por qué todo el mundo siempre me deja? Por qué no soy lo suficientemente bueno?"

A veces oímos las palabras o frases que parecen tener una vida propia. En la queja de Joanne, ella dijo que su madre siempre se refirió a ella como la "decepción absoluta" en la familia. Su principal queja era que ella y su madre no estaban cerca y que las palabras duras distancia y entre ellos habían sido la fuente de gran dolor y el vacío para ella.

Cuando descubrió que las capas de dolor generacional, comprendió que era su abuela, y no ella, quien se sentía como el "decepción absoluta" en la familia.

La historia fue así: la abuela era una chica de quince años de edad en el amor con un hombre casado en su pequeño pueblo irlandés. Ella quedó embarazada y el hombre se negó a asumir la responsabilidad. Expulsado de su casa, la abuela vivía con vergüenza para el resto de su vida, la limpieza de casas y elevándola única hija como madre soltera. Abuela nunca se casó y nunca se recuperó de la sensación de que, por tener un hijo ilegítimo, que había traído la vergüenza a su familia.

A pesar de que las palabras “decepción absoluta” nunca fueron habladas por la abuela, que resonaban en las tres mujeres. La abuela vivió estas palabras cuando fue expulsado por su familia. Su hija vivía estas palabras cuando sintió que había arruinado la vida de su madre por haber nacido fuera del matrimonio. Dos generaciones más tarde, la nieta comparte las emociones, sensación de que ella era una decepción para su madre.

Las palabras “decepción absoluta” en la queja principal de la nieta, cuando se exploró, trajo a su tranquilidad y comprensión. Ella comenzó a darse cuenta de que la invectiva de su madre no estaba destinado para ella personalmente, a pesar de que las palabras habían sido dirigidos hacia ella. Ahora, cuando los oyó, las palabras evocan sentimientos de amor y compasión por su madre y de su abuela, y por lo que debe haber sido una vida difícil para ellos en Irlanda.

Al analizar la queja principal, no sólo estamos mirando nuestro lenguaje hablado, estamos observando nuestra somática o lenguaje corporal física. También prestamos especial atención a los síntomas y comportamientos que hemos que se destacan como idiosincrásico o inusual. En el ejemplo que sigue, Carson, un bombero de veintiséis años de edad, ha mostrado su temor tanto física como verbalmente.

Carson tenía veinticuatro años cuando su auto rozó una barandilla y casi se cae por un precipicio. En un instante, se recuperó el control del vehículo y continuó con seguridad a su destino, pero su sentido de tener ningún control en su vida desapareció. A partir de ese día, Carson había estado sufriendo de ataques de pánico diarias. Junto con la sensación de inestabilidad y mareo era una sensación clara de que, si estuviera a morir, su vida habría ascendido a nada. En concreto, estas fueron las palabras de su queja principal: “Si muero, voy a dejar ningún legado. Nadie se acordará de mí. Voy a estar desaparecido por completo, como si nunca hubiera existido. No voy a ser recordado en una buena luz.”Lo que era raro en remordimientos de Carson era que pertenecían a un hombre de veintiséis años de edad. La vida de Carson apenas había comenzado, y allí estaba él, ya que se lamentaba una vida de arrepentimiento.

Cuando examinamos las palabras de una queja central, confiamos en las palabras de forma implícita. No siempre nos confiamos en el contexto, sin embargo. Las palabras en sí son generalmente cierto para alguien, no necesariamente nosotros. Descubriendo quién es ese alguien requiere un vistazo detrás de la cortina en nuestra historia familiar.

Para Carson, que alguien que faltaba era su padre. Después de un divorcio tumultuoso de su madre, se le pidió al padre de Carson a renunciar a sus derechos de padre a Carson, que tenía cuatro años en ese momento. Después de una larga e infructuosa batalla por los derechos de custodia, su padre finalmente se concedió. Carson no volvería a ver a su padre. No sólo su madre hablar despectivamente de su padre, pero Carson también fue adoptado por el nuevo marido de su madre y se le dio el nombre del nuevo hombre.

Veamos de nuevo en la lengua de la base de la queja principal de Carson: "Voy a dejar ningún legado. Nadie se acordará de mí. Voy a estar desaparecido por completo, como si nunca hubiera existido. No voy a ser recordado en una buena luz ".

La historia de Carson adquiere ahora una nueva luz. Se fusionó con la realidad de su padre de haber perdido la vida "legado" -su hijo-Carson había encontrado una forma encubierta para unirse con su padre desaparecido. Compartió los sentimientos de la experiencia dolorosa de su padre, por temor a que él también pronto habría desaparecido y olvidado.

Después de descubrir la raíz de la queja principal, Carson tomó la decisión de localizar y retomar el contacto con su padre. Su padre se había trasladado fuera del estado y tuvo tres hijos con una segunda mujer, sin embargo, estaba en éxtasis saber de Carson. El vacío de la pérdida de su primer hijo veinte años antes había permanecido con él, "la perforación de un agujero", como lo describió a Carson, en su corazón. Algo tangible, aunque profundamente sumergida, también había permanecido dentro de Carson. Fue su amor por su padre.

Como dice el refrán, *la historia la escriben los vencedores,* escrita por los que se quedan para contarlo. No importa qué tan sesgada o de un solo lado de la historia, muchos de nosotros rara vez pensamos a cuestionar lo que la historia se vería como si lo dicho por el otro lado. En el caso de Carson, su madre fue el vencedor, y su padre el perdedor, basándose en el hecho de que él no estaba allí para criar a su hijo. Ambos padres habían luchado por la custodia de los hijos, pero por razones desconocidas, su padre perdido.

Carson se dio cuenta de que los años de las historias negativas que su madre le contó sobre su padre había cubierto sus primeros recuerdos de él. Durante los siguientes meses, Carson y su padre crearon nuevos recuerdos, teniendo varios viajes de camping y pesca en las montañas que habían frecuentado cuando Carson era pequeña. Durante ese tiempo, los ataques de pánico de Carson desaparecieron por completo. Padre e hijo comenzaron a forjar una nueva, el legado de fondo juntos.

Ahora aquí está su primer ejercicio escrito. Apoderarse de su pluma y papel o cuaderno y vamos a empezar.

Ejercicio escrito # 1: La investigación de su queja Core

1. Centrarse en un problema que es más apremiante en su vida en este momento. Podría ser un problema con su salud, su trabajo, su relación de cualquier problema que altera su sentido de la seguridad, la paz, la seguridad o el bienestar.
2. ¿Cuál es el problema más profundo que desea sanar? Tal vez es un problema que se siente abrumador para usted. Tal vez es un síntoma o una sensación que ha tenido toda su vida.
3. ¿Qué le gustaría ver turno?
4. No modifique usted mismo.
5. Anote lo que se siente importante para usted.
6. Escríbelo como se trata de ti. Por ejemplo, puede llevar a un miedo de que algo terrible ocurra a usted en el futuro. No importa lo que sale; simplemente seguir escribiendo.
7. Si no sale nada, responder a esta pregunta: Si el sentimiento o síntoma o condición que nunca tenga desaparece, lo que le tenga miedo te puede pasar?
8. No seguir leyendo hasta que haya anotado su preocupación más apremiante.

Ahora mira lo que has escrito. Al leerlo, no lo lea con tanto cuidado que usted se convierte en cautivado con ella. No se deje atrapar en las palabras o sentimientos. Escanear a la ligera sin sentir las emociones. Usted está buscando palabras o frases que se destacan como inusual o extraño. Por ejemplo, ¿qué palabras o frases qué siempre dices, o tal vez nunca ha dicho antes de este ejercicio de escritura? Idioma parece que saltan a la vista? Idioma llama a ser notado?

Ahora leerlo de nuevo. Pero esta vez, la leyó en voz alta a sí mismo. Trate de escuchar con una nueva oreja que escucha sin sentir emociones. Debo llamar a este tipo de audiencia “escuchar con el oído meta” o “audiencia con nuestro tercer oído.” ¿Qué palabras o frases tienen una calidad urgente de ellos? ¿Qué palabras tienen una fuerte resonancia emocional o una sensación dramática? ¿Qué palabras tienen una sensación de extrañeza o peculiaridad? ¿Qué palabras puede no encajar del todo en el contexto de su experiencia de vida?

Ver si se puede escuchar lo que ha escrito como si estuviera escuchando a alguien más. Tal vez las palabras, de hecho, pertenecen a otra persona, y que han sido simplemente les dan una voz. Tal vez las palabras pertenecen a alguien en su familia que estaba traumatizada y no podía hablar en voz alta. Tal vez a través de sus quejas, le está diciendo historia de esta persona, la forma en Carson compartió la angustia de su padre.

Escuchar tan profundamente como usted puede por algo en la escritura de agarrarte. En este tipo de escucha, que está *escuchando por debajo de la línea de la historia* por lo que es esencial para aparecer. Si se pierde en los elementos emocionales de la historia, es posible que pierda la queja principal.

Así es como Bert Hellinger describe este tipo de escucha:

Voy a describir lo que sucede cuando estoy trabajando con alguien. Él me han dicho algo sobre sí mismo y que habrá sólo la mitad escuchado. No quiero oír exactamente lo que está diciendo o saber exactamente lo que está diciendo. Por lo tanto no escucho tanto cuidado que tengo para concentrarse, sino que sólo lo suficiente para que pueda al mismo tiempo, mantener los ojos en la imagen mayor. Entonces, de repente, dice una palabra y esto me alerta. . . . De repente, por debajo de todo lo que él me dijo: hay una palabra que me habla. Esta palabra tiene energía. Y sin saber exactamente lo que voy a hacer, sé que este es el lugar donde puedo hacer algo. Si permito que esta palabra a tomar su efecto sobre mí, me da una idea de las personas que sean necesarias para la [resolución]. [1]

_

De arena: “Me voy a morir”

Ahora, siga adelante como diseccionar la queja principal de una mujer que llamaré de arena. Sandy era también, como Gretchen, un niño con una historia arraigada en el Holocausto. Como hijo de un sobreviviente del Holocausto, Sandy quería ayudar a entender su abrumadora miedo a la muerte, y así hemos explorado un poco de su lengua de la base.

Ella describió su miedo como “no es en sí la muerte, pero sabiendo que voy a morir y no puedo hacer nada para detenerlo. Es totalmente fuera de mi control “.

Arena también quería ayuda con su debilitante miedo a los espacios cerrados, lo que le impedía volar en aviones y subirse a los elevadores. . Siempre que la puerta de un ascensor que cerraría o el avión se llenaría de gente, siempre que no habría “una masa de personas entre mí y la salida,” un profundo pánico fijaría en su reclamación núcleo decía todo: “Yo no puede respirar. No puedo salir. Voy a morir."

Sandy era diecinueve años cuando comenzó la claustrofobia y la sensación de no poder respirar. Su padre también tenía diecinueve años cuando ambos de sus padres y su hermana menor fueron asfixiados en la cámara de gas en Auschwitz. síntomas de arena empeoraron después de que su padre falleció hace diez años. Aunque parecía un enlace obvio para mí, como yo he trabajado con muchos descendientes de las víctimas y sobrevivientes del Holocausto-arena nunca había hecho la conexión. Llevaba el terror pánico de sus abuelos y tía. Tal vez incluso llevó a la culpabilidad de su padre de haber sido el único miembro de la familia para sobrevivir.

Veamos de nuevo el lenguaje básico de arena: *“Saber que voy a morir y no puedo hacer nada para detenerlo. Es totalmente fuera de mi control “.*

Claramente, sus abuelos y su tía se sentirían esta viviendo en el campo de la muerte o, como ellos eran conducidos a la cámara de gas manera.

Una vez dentro de la cámara de gas, cualquiera de ellos podría haber experimentado *“Una masa de personas entre mí y la salida.”* Luego, por supuesto, un pánico insondable habría fijado en el lenguaje núcleo de arena reveló el resultado trágico.: *“No puedo respirar. No puedo salir. Voy a morir."* La conexión era obvio ahora a Sandy. El pánico de sus antepasados había estado expresando en sí dentro de ella. A pesar de que tenía conocimiento de los trágicos sucesos de su familia, que nunca había hecho la conexión que podía ser el portador de sufrimiento que no pertenecía a ella. Ahora estaba claro.

En nuestra sesión juntos, le pregunté de arena para visualizar su tía y abuelos de pie delante de ella. Le pregunté a tener una conversación con ellos. Con mi que provocó, Sandy les dijo: “Se me ha aterrado al igual que usted. Y puedo ver que este terror ni siquiera me pertenece. Soy consciente de que no le ayuda cuando lo llevo, y desde luego no me ayuda. Sé que esto no es lo que quiere para mí. Y sé que te agobia a verme ansiosa como este. En su lugar, voy a dejar estos sentimientos de ansiedad con usted, abuela, y con ustedes, abuelo, y contigo, tía Sarah.”Las lágrimas recogidas en las esquinas de sus ojos mientras se imaginaba a los tres de ellos sonriendo y su bendición para ser feliz. Arena imaginó su cuerpo se llena de amor que estaban enviando ella. Finalmente capaz de identificar el origen de su claustrofobia y miedo a la muerte,

Lorena: “Me vuelvo loco”

Muchos de nosotros llevamos un miedo de algo horrible que nos pasa en el futuro. Este miedo es a menudo revela en nuestra queja principal.

Lorena tenía diecinueve años de edad y sufría de ansiedad y ataques de pánico en situaciones sociales. Describió la sensación de ser “atrapado” y no ser capaz de “salir” cada vez que estaba con los amigos. Se había dado cuenta por primera vez la ansiedad hace tres años, casi al mismo tiempo que había estado luchando con una infección de la vejiga terco. Recordó ir de médico en médico; ninguno de los medicamentos que se prescriben parecía ayudar con los síntomas.

Lorena describe la parte más terrible de tener la infección de la vejiga. Su peor temor era que nada ni nadie podía ayudarla y que la infección no se irían. La infección de la vejiga con el tiempo ha ido lejos, pero su ansiedad seguido aumentando.

He aquí cómo se desarrolló la conversación:

MARCA: Y si la infección de la vejiga nunca se fue?

LORENA: Tendría dolor. Estaría deprimido. Siempre que me vaya a los médicos. Carné de identidad ser restringido. Yo no sería feliz. Yo no tendría éxito. Estaría ansioso todo el tiempo. Me gustaría ser un perdedor.

Cuando escuche lengua de la base de Lorena, hacer cualquier palabra que saltan a la vista? ¿Qué hay de las palabras "restringidas" o "perdedor"? Observe cómo esas palabras quieren llevarnos en una nueva dirección más allá de la infección de la vejiga. Por un momento, vamos a suspender cualquier idea que pueda tener acerca de Lorena y su infección de la vejiga y dejar que la energía de las palabras de Lorena nos llevan.

Lorena se está acercando a su lengua de la base, pero ella no era todo el camino allí todavía. Con el fin de ayudarla a ir más profundo, le piden que describa lo peor que le puede pasar a otra persona. Cuando llegamos a un punto muerto cuando trataba de articular nuestra peor temor, a menudo es útil tomar unos pasos hacia atrás e imaginar lo peor que le puede pasar a alguien que no sea nosotros mismos. Note lo que surgió de Lorena.

MARCA: ¿Cuál es la peor que le puede ocurrir a alguien, alguien otra cosa, no?

LORENA: Ellos no tendrían éxito. No serían felices. Ellos no sería capaz de hacer las cosas que quieren hacer. Se volvería loco. Se habían convertido como un ermitaño. Que iba a terminar en una institución mental y, finalmente, se suicidan.

¿Y el jugo en estas palabras? "Se vuelven locos", "terminar en una institución mental", "cometer suicidio".

Ahora vamos a poner todo junto y ver lo que ocurre. Tenemos un "perdedor" que está "restringida", que va "loco" y "termina en una institución mental," donde él o ella "finalmente se suicida." Tal vez usted se está preguntando donde toda esta información es procedente de. Vamos a averiguar.

Mientras pelar las capas detrás de la queja principal, Lorena descubrió su miedo más profundo, y el arado de lleno en su sentencia núcleo. Aprenderá más

por la condena de núcleo en el capítulo 8.

Las oraciones básicas de Lorena: "Voy a ser un perdedor. Voy a ir loco y terminar en una institución mental y finalmente suicidarse."

En el proceso de seguir su mapa núcleo del lenguaje, Lorena también descubrió un trauma crucial en su historia familiar.

Vamos a abrir álbum de la familia de Lorena y dejar que las palabras de su peor miedo nos llevan. Las palabras del peor temor se pueden convertir en una pregunta historia familiar que nos lleva a la siguiente parada en nuestro mapa núcleo del lenguaje. Yo llamo a este tipo de pregunta la *puente cuestión.*

Pregunta puente de Lorena: "¿Había alguien en su familia que se percibe como un perdedor que terminó en una institución mental y se suicidó?"

¡Diana! El abuelo de Lorena, el padre de su madre, se faltó el respeto y visto como el perdedor en la familia. Él estaba dentro y fuera de las instituciones mentales. Con el tiempo se suicidó mientras institucionalizada. En la próxima generación, la tía de Lorena, la hermana mayor de su madre, también había sido rechazada en la familia como "el perdedor loco." Ella también había estado entrando y saliendo de instituciones mentales. La familia, avergonzado por el comportamiento de este tía, rara vez hablaba de ella. Sin admitirlo, que habían estado esperando su suicidarse como su padre.

Cuando los miembros de la familia llevan una vida infeliz o sufren un destino extremadamente difícil, a menudo es más fácil de rechazarlas que sentir el dolor de amarlos. La ira es una emoción a menudo fácil de sentir que la tristeza. Parece que este fue el caso en lo que se refiere a cómo la familia tratarse con rabia esta hermana. Era más fácil de rechazar ella que la amara.

Como aprendimos en el capítulo 3, los destinos de miembros de la familia que son rechazados a menudo se repiten. Este fue el caso con el abuelo "perdedor" rechazado, y en la próxima generación, la tía "perdedor" rechazada. Lorena ahora estaba en línea para que sea un "perdedor" trifecta y extender el dolor en una tercera generación.

Un suicidio en una familia puede ser extremadamente difícil para llorar. miembros de la familia a menudo están enojados con la persona que ha tomado su vida para dejar de tal manera trágica. Lo que es más, las consecuencias del suicidio en la vergüenza, la vergüenza, imágenes horribles, asuntos sin resolver, la deuda financiera, religiosa incertidumbre se dejan para la familia de tratar.

El destino de Lorena era inminente, pero aún no estaba escrito en piedra. Una vez que se entiende que los temores que llevaba no se originó con ella, ella fue capaz de dejarlos con sus legítimos propietarios. Le pedí que se visualice su abuelo y tía de pie delante de ella. Lorena expresa espontáneamente sentimientos genuinos de amor para los dos. Se imaginó que estaban apoyando a que ella sea así, y que ella sólo podían respirar la ansiedad de su cuerpo y enviarlo de vuelta

a ellos. Ella respiró durante varios minutos, informando de que su cuerpo se sentía más ligero y más en paz. Ella les preguntó tanto por sus bendiciones para que pudiera vivir una vida feliz, a pesar de que no tenían una vida feliz. Podía ver que no servía para nada para llevar a su ansiedad y que al hacerlo sólo trajo más dolor a la familia. Ella prometió a ambos que no iba a continuar más, y se imaginó un futuro situación de ansiedad en el que se podía respirar ansiedad residual de nuevo a ellos. Después de una sesión, Lorena estaba libre del pánico que había estado consumiendo ella.

Cuando me preguntan acerca de cómo la investigación emergente sobre la neuroplasticidad se refiere a mi propia experiencia clínica, a menudo pienso en Lorena. Su capacidad de pasar de un estado predominantemente ansioso por uno que era más tranquila y equilibrada era un claro ejemplo de la manera elegante en el que la historia familiar personal y el conocimiento de hoy en día pueden venir juntos. Una vez que se realizan las conexiones clave y ponemos en práctica se centra en nuestras imágenes y experiencias de sanación, que sientan las bases para nuevas conexiones neuronales. Healing entonces puede ser sorprendentemente eficaz.

Idioma Core como una brújula

A veces, la lengua de la base de nuestra queja principal es tan convincente, que nos obliga a excavar los cementerios de la familia en busca de respuestas. Sin embargo, a menudo la historia familiar que buscamos no está fácilmente disponible. Enmascarado en la vergüenza, se apartó de dolor, o protegido en forma de un secreto de familia, esta información es poco probable que se hable en la mesa de la cena. A veces conocemos la historia traumática detrás de nuestro tema. Sólo que no siempre tienen el enlace a nuestras experiencias actuales.

La lengua de la base de nuestra queja principal nos puede guiar como una brújula a través de generaciones de la familia angustia inexplicable. Allí, un evento traumático puede estar esperando a ser recordado y explorado, por lo que finalmente puede pasar a mejor vida.

La siguiente es una lista de preguntas que pueden ayudarle a desenterrar algo del lenguaje básico de su queja principal. Responder a cada pregunta con el mayor detalle posible. Manten una mente abierta. No edite sus respuestas. Las respuestas a estas preguntas pueden iluminar una conexión entre un tema actual y un trauma en su historia familiar.

Ejercicio escrito # 2: Diez preguntas que generan Core Idioma

1. ¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando su síntoma o problema apareció por primera vez?
2. ¿Qué estaba pasando justo antes de que empezara?
3. ¿Qué edad le cuando el síntoma o problema apareció por primera vez?
4. ¿algo traumático pasar a alguien en su familia a una edad similar?
5. ¿Qué ocurre exactamente en el problema?
6. ¿Cómo se siente en sus peores momentos?
7. ¿Qué ocurre justo antes de sentirse de esta manera o tiene el síntoma?
8. ¿Qué hace que sea mejor o peor?
9. ¿Qué problema o síntoma que impiden ser capaz de hacer? ¿Qué te obligan a hacer?
10. Si el sentimiento o síntoma nunca fueron a desaparecer, lo que sería lo peor que podría suceder a usted?

Ahora lee lo que ha escrito. Éstos son algunos de los temas que he observado que se repiten en las familias. ¿Se reconoce cualquiera de los siguientes temas en su familia?

- **Idioma que se repite:**

  ¿Hay un lenguaje que no parece encajar en el contexto de su experiencia de vida? Si es así, este lenguaje podría pertenecer a alguien de su familia?

- **Las edades que se repiten:**

  ¿Hay una conexión entre la edad que tenía cuando su síntoma o problema apareció por primera vez y la edad de un miembro de la familia cuando luchaban o sufrieron? Si, por ejemplo, que tenía un padre que murió joven, se podría desarrollar un problema o síntoma que limita su vida de alguna manera cuando se llega a la misma edad que su padre fallecido. Sin darse cuenta, podría ser difícil para que seas feliz o vivir plenamente más allá de la edad en que ella o ella murió. Su problema o síntoma, incluso puede ocurrir cuando el niño llega a la misma edad que tenía cuando su padre murió.

- **Las emociones, comportamientos y síntomas que se repiten:**

  Piense de nuevo. Lo que desencadenó su problema o síntoma en movimiento? Lo que estaba ocurriendo en el fondo? ¿Alguien te dejó? ¿Se sintió despreciado, rechazado o abandonado? ¿Ha ocurrido algo que te hace sentir como que quería renunciar o dejar de fumar? ¿Su problema o síntoma imitar o recrear una cierta experiencia o situación desde su primera infancia? ¿Es similar en modo alguno a un evento en su historia familiar? ¿Se parece a nada de lo que le pasó a su madre, padre, abuela o abuelo?

Las respuestas a estas preguntas pueden revelar pistas importantes para desenterrar una conexión familiar.

Quejas y síntomas como pistas para la resolución

Lo particular, la calidad o el mensaje esencial es la queja o síntoma de intentar expresar? Cuando se mira fuera de la caja, su queja o síntoma puede ser una expresión creativa que le conduce a completar algo, algo sanar, integrar algo, o separado de algo, tal vez una sensación de que ha tomado en que nunca perteneció a que en el primer lugar.

Tal vez su síntoma o problema que está obligando a tomar un paso que no ha tomado un paso que ya no se puede ignorar. Tal vez se le está pidiendo para completar una etapa de su desarrollo que quedó interrumpido cuando eras pequeña. Tal vez su síntoma o problema recrea un estado de indefensión que funciona para lograr que cerca de sus padres. O por el contrario, tal vez su síntoma o problema fuerzas crecimiento y la independencia de los mismos.

Quizás esté siendo demostrado que se necesita para terminar una tarea o seguir un camino que abandonó. Tal vez usted ha ignorado una parte jóvenes o fragmentada de sí mismo que se expresa en los síntomas. Tal vez ustedes dejaron un límite personal que ya no pueden permanecer por alto.

Nuestros síntomas y quejas también pueden conducirnos a reparar una relación rota o nos ayudan a sanar a un trauma personal por lo que nos obliga a enfrentar los sentimientos que hace mucho tiempo han suprimido. No sólo nos pueden dar una idea de un trauma familiar que nunca ha resuelto por completo, sino que también puede darnos una idea de la culpa personal que llevamos, tal vez incluso la iluminación de la ruta hacia la reconciliación.

Nuestras quejas, síntomas y problemas pueden funcionar como señales que nos señala en la dirección de algo que todavía está sin resolver. Ellos pueden ayudar a traer algo a la luz que no podemos ver o conectarnos con algo o alguien que, o nuestra familia, hemos rechazado. Cuando nos detenemos y los exploramos, lo que es sin resolver puede elevarse a la superficie, añadiendo una nueva dimensión a nuestro proceso de curación. Podemos salir sintiéndose más entero y completo.

Descriptores

Capítulo 7 Core

. . . Es decir, al igual que la naturaleza, la mitad
revelar y medio ocultan el alma dentro.

- Alfred, Lord Tennyson, "In Memoriam AHH"

T él sentimientos que tenemos sobre nuestros padres son una puerta a nosotros mismos. También son una puerta de entrada a los cuatro temas inconscientes introducidas en el capítulo 5, nos ayuda a establecer claramente cuáles están operando en nuestras vidas. En este capítulo, se le pedirá que describa su madre biológica y el padre. De este modo, se deje ser libre con sus respuestas. A medida que avanza a través de los siguientes ejercicios, es probable que descubra más sobre sí mismo que sobre sus padres. Si nunca has conocido a sus padres biológicos, proceder al siguiente capítulo.

Describir a vuestra madre

Tómese un momento para describir su madre cuando era niño. ¿Cómo era ella? ¿Qué adjetivos o frases inmediatamente vienen a la mente? ¿Estaba caliente? ¿Amoroso? ¿Frío? ¿Distante? ¿Feliz? ¿Triste? ¿Ella te abrazo mucho o poco que abrazo? Apoderarse de su cuaderno y anotar sus primeros pensamientos, las primeras palabras que vienen a la mente.

Ejercicio escrito # 3: Como te Madre

Mi madre era . . .
Además, escribe lo que le culpa de. Culpo a mi madre. . .

Escribir todo. No hacer esto en su cabeza. Es esencial que deberá escribir las palabras que vienen a ti.

Describa su padre

Ahora hacer lo mismo para su padre. ¿Cómo lo describirías? Fue él especie? ¿De trato fácil? ¿Duro? ¿Crítico? ¿Estaba implicado o no involucrados? Escribir todo. Resistir el impulso de editar.

Ejercicio escrito # 4: Como te Padre

Mi padre era . . .
También escribe lo que echarle la culpa de. Culpo a mi padre. . .

Ejercicio escrito # 5: Al describir su pareja, un amigo cercano, o un jefe

Mi pareja, un amigo cercano, o jefe. . . Que lo culpo / ella. . .

Mientras estás en el flujo, que incluso podría querer describir su pareja romántica si tiene uno, o un amigo cercano, o incluso su jefe.

Ahora vamos a echar un vistazo a lo que se ha revelado en su escritura. Yo lo denomino espontánea, "fruto de la casualidad" adjetivos y frases *descriptores centrales*. Estos descriptores son una puerta de entrada a nuestros sentimientos inconscientes. Pueden revelan sentimientos acerca de nuestros padres que no podríamos siquiera ser conscientes de que tenemos.

Anotando una lista improvisada de adjetivos y frases nos da la oportunidad de pasar por alto la versión refinada racionalizado para adultos de nuestra historia de la niñez. En este escrito, nuestras verdaderas actitudes pueden surgir desprovista de los filtros y censores habituales. Esta lista nos puede poner en contacto con lealtades y alianzas inconscientes que compartimos con nuestros padres. Lo que es más, se puede revelar cómo hemos rechazado uno o ambos de nuestros padres, o cómo hemos adoptado los mismos comportamientos que juzgar como algo negativo en ellos. Estos descriptores no mienten, porque vienen de un interior

la imagen que llevamos, una imagen que formamos hace mucho tiempo, tal vez para protegernos de sentirse herido.

Cuando éramos pequeños, nuestros cuerpos funcionan como grabadores de la crónica de la información que llevamos dentro y almacenarla como estados emocionales. Los adjetivos nos llevan de vuelta a estos estados de ánimo y las imágenes que los acompañan. Los adjetivos son significativos, porque ponen de manifiesto las imágenes antiguas que nos impiden avanzar.

Muchos de nosotros tenemos imágenes que son dolorosos, imágenes de nuestros padres no nos da suficiente, imágenes de no conseguir lo que necesitábamos. Controla, estas imágenes interiores pueden dirigir el curso de nuestras vidas, formando un modelo de cómo continuarán nuestras vidas. Estas imágenes también son incompletas. Una verdad esencial es que falta. ¿Qué eventos traumáticos se esconden detrás de estas imágenes que fueron lo suficientemente potente como para hacer fracasar el flujo de amor en nuestra familia?

Ahora mira a las palabras que has escrito. ¿Hay resentimientos que todavía mantienen hacia sus padres? ¿Hay acusaciones? Si es así, es posible que ya ha experimentado que las mismas quejas usted lleva a cabo en contra de sus padres son las mismas quejas que pueda tener con su pareja o con un amigo cercano. A menudo, nuestro descontento hacia nuestros padres se proyecta sobre nuestra pareja o aparece en nuestras amistades cercanas. Lo que no se ha resuelto con nuestros padres no desaparece automáticamente. Sirve como una plantilla que forja nuestras relaciones posteriores.

Si tuviéramos una relación difícil con nuestros padres, nuestros descriptores básicos expondrán los resentimientos que todavía estamos albergan. Cuando estamos resentidos, que erosiona nuestra paz interior. Los que sienten que no reciben suficiente de nuestros padres, especialmente de nuestras madres, a menudo sentimos que no reciben suficiente de la vida.

Cuando hemos tenido una estrecha relación con nuestros padres, nuestros descriptores básicos revelar la calidez y la compasión que sentimos hacia ellos. Cuando sentimos positiva hacia nuestros padres, que tienden a sentirse positivo sobre la vida, y confiamos en que las cosas buenas seguirán viniendo a nuestra manera.

A veces nuestros descriptores básicos revelan una mezcla de sentimientos. En la mayoría de los casos, las personas tienen sentimientos dispares hacia sus padres, sin embargo, un tema o hilo de núcleo esencial del lenguaje a menudo se destaca como sin resolver. Y esto es lo que estamos buscando. Para algunos de nosotros, las acciones de nuestros padres todavía se sienten como ataques personales o rechazos.

Mira la forma en que estas dos hermanas, cada una con diferentes experiencias de la infancia, describen su madre:

Primera hermana: “Solo, triste, frustrado, estricto y violento; ella tenía un mal genio “.

SEGUNDA HERMANA: "Crueles, vengativo, y emocionalmente abusivo."

En palabras de la primera hermana, la descripción de la madre se limitó a afirmar como verdad. En la descripción de la segunda hermana, su dolor no ha sido resuelto, y aún se lleva en forma de culpa y juicios hacia su madre. Para esta hermana, las acciones de la madre se sintió tan intencionalmente dirigidos hacia ella. Ella se siente identificado, mientras que la primera hermana está declarando hechos. Una madre puede ser violenta y tienen muy mal genio, y todavía puede estar en paz con ella. La segunda hermana, que ve a su madre como intencionadamente cruel, no es clara en paz con su madre.

Uno sólo puede imaginar lo diferente que las dos hermanas experimentaron la vida. A pesar de que comparten la misma madre, cada hermana llevaba una versión personal de que la madre dentro de ella. La segunda hermana experimentó su vida tan cruel y abusivo. Se sentía emocionalmente agotado y sin apoyo y estaba solo la mayor parte del tiempo.

A veces somos capaces de sentir amor por uno de los padres y no al contrario. Kim, que prefiere a su padre a su madre, se quejó de que su madre era "infantil, como una niña pequeña. Nunca podría contar con ella para cualquier cosa "Por el contrario, sus descriptores centrales acerca de su padre eran brillantes:". Papá era maravillosa. Lo hicimos todo juntos. Siempre podía ir a él para la comodidad y la atención. Debería haber dejado a mi madre hace mucho tiempo. Nunca llegó el amor que necesitaba de ella ".

Debajo de la superficie de resentimiento de Kim hacia su madre aumentado un mar de dolor. A esto se añade el sentimiento de traición en desear que su madre sería dejado por su padre. el vacío y la desconexión de Kim impregnaron su lenguaje núcleo.

Cuando Oponemos uno de los padres contra el otro, vamos en contra de la fuente de nuestra propia existencia, e inconscientemente creamos una grieta dentro de nosotros mismos. Se nos olvida que la mitad de nosotros viene de nuestra madre y la mitad de nuestro padre. El resentimiento de Kim sólo sirvió para alimentar su auto-odio y la inquietud interna. Era una prisión de la que su único escape era la auto-conciencia.

Muchos de nosotros hemos convertido en el punto de algo que creemos que nuestros padres nos han hecho que se ha echado a perder nuestras vidas. Hemos permitido que estas memorias, ya sea exacta o distorsionada, para anular las buenas cosas que nuestros padres dieron a nosotros. Los padres, en el supuesto de ser padres, sin darse cuenta hacen que su dolor niños. Es inevitable. El problema no es lo que nuestros padres nos han hecho; el problema es cómo seguimos aferrarse a ella. En general, cuando nuestros padres nos causaron daño, no fue intencional. Todos sentimos que hay cosas que no recibimos de nuestros padres. Pero estar en paz con nuestros padres significa que estamos en paz con

lo que recibimos, así como lo que no recibimos. Cuando llevamos a cabo lo que se da en este punto de vista, podemos ganar fuerza de nuestros padres, que, aunque no siempre podían demostrarlo, sólo querían lo mejor para nosotros.

Descriptores Básicos Comunes de un temprano quiebre en el Bond

Sin embargo, hay muchos de nosotros que han experimentado una separación precoz o una ruptura en el vínculo con nuestra madre y lucha para encontrar la paz, esa sensación de tierra firme bajo nuestros pies. Los siguientes son algunos descriptores básicos comunes de las personas que experimentaron una desconexión temprana de sus madres.

- “Mom estaba fría y distante. Nunca me sostuvo. No confiaba en ella en absoluto “.
- “Mi madre estaba demasiado ocupado para mí. Ella nunca tuvo tiempo para mí “.
- “Mi madre y yo estamos muy cerca. Ella es como mi hermana pequeña me encargo de “.
- “No quiero volver a ser una carga para mi madre.” “Mi madre era
- distante, emocionalmente inaccesible, y la crítica”.
- “Ella siempre me empujaría a distancia. Ella realmente no se preocupan por mí “.
- “Realmente no tenemos una relación.”
- “Me sentí mucho más cerca de mi abuela. Ella fue la que me crió a “.
- “Mi madre es completamente centrado en sí mismo. Es todo acerca de ella. Nunca me mostró ningún amor “.
- “Ella puede ser muy calculador y manipulador. No me sentía segura con ella “.
- “Tenía miedo de ella. Nunca supe lo que iba a ocurrir a continuación “.
- “No estoy cerca de ella. No materno-No es como una madre “.

- “Nunca he querido niños. Nunca he tenido esa sensación materna dentro de mí “.

Se puede escuchar el dolor en estos descriptores fundamentales? En el capítulo 11, vamos a explorar en detalle la lengua de la base de la separación y cómo reconstruir nuestra relación con nuestras madres.

Es importante señalar que no todos los que han experimentado una ruptura en el vínculo temprano será resentimiento hacia su madre. A menudo la madre se lo disfrutan confían. A veces, después de una ruptura tal, un niño cierra sin saberlo, hasta la recepción de la crianza de la madre, y en su lugar intenta tomar el cuidado de la madre como una forma de unir con ella.

A veces la ruptura se produjo tan temprano en la vida que no hay memoria cognitiva de la experiencia. recuerdos del cuerpo de la separación pueden ser provocados, sin embargo, cuando se une o distanciamiento se experimenta en las relaciones. Y no se explican por qué, podemos sentir abrumados por sentimientos de terror, disociación, entumecimiento, desconexión, la derrota y aniquilación.

La carga emocional de materias básicas Descriptores

La carga emocional contenida en sus descriptores básicos puede funcionar como un barómetro para medir la curación que todavía tiene que tener lugar. Por lo general, más fuerte es la carga negativa, la más clara la dirección para la curación. Que busca las palabras que contienen una carga emocional importante.

Sentir la carga emocional en estas palabras pronunciadas por un hombre de veintisiete años de edad, que describe su padre alcohólico:

“Mi padre es un borracho. Es totalmente inútil. Es un idiota, un completo perdedor. Nunca estaba allí para mi madre o para nosotros los niños. Él era abusivo y violento hacia ella. No tengo absolutamente ningún respeto por él “.

Debajo de palabras como “borracho” y “inútil”, “idiota” por debajo y “perdedor”, puede sentirse dolor del hijo. la ira y el adormecimiento del niño son solamente las capas superiores. La ira y el entumecimiento son mucho más fáciles de sentir que la tristeza y el dolor. En su núcleo, el hijo probablemente se siente devastado cada vez que ve a su padre beber.

También puede sentir los sentimientos de su madre hacia su padre en las siguientes palabras: “Nunca fue allí para mi madre o para nosotros los niños.” Las palabras “inútil” y “nunca allí para nosotros” probablemente eran palabras de su madre. Que ella había cerrado a su marido hacía casi imposible para que su hijo sea abierta para él.

El hijo parece ser leal a su madre en la superficie, pero, en la realidad, que en realidad compartida difícil situación de su padre. Se bebió como su padre y enfureció con su novia hasta que ella le dio una patada a cabo, al igual que su madre había dado una patada a su padre. De esta manera, el hijo, sin saberlo, tejió un hilo subterráneo que lo ató a su padre. Se aseguró de que no iba a tener más en la vida que su padre había hecho. Hasta que la relación entre los sanó, él repitió el sufrimiento de su padre. Con su padre en su vida, él era más libres para tomar decisiones más saludables.

Cuando se rechaza o faltó el respeto a un padre, uno de los niños representa a menudo que los padres mediante el intercambio de los comportamientos rechazados. De esta manera, el niño hace a sí mismo igual a la de los padres por el sufrimiento de una manera similar. Es como si el niño está diciendo, "Voy a ir a través de él, también, de modo que usted no tiene que pasar por esto solo." Leal de esta manera, el niño sigue el sufrimiento en la próxima generación. A menudo no se detiene allí.

Es esencial que hagamos la paz con nuestros padres. Si lo hace, no sólo nos trae paz interior, sino que también permite la armonía se extienda a las generaciones que siguen. Suavizando hacia nuestros padres y soltando la historia que se interpone en el camino, es más probable para detener la repetición sin sentido de sufrimiento generacional. Mientras que al principio esto puede parecer difícil (o imposible), he sido testigo de una y otra vez las recompensas inesperadas de sanar nuestra relación con nuestros padres, incluyendo experimentar resultados positivos en nuestra salud, las relaciones y la productividad.

Cambiando su imagen interior de sus padres

1. Lea sus descriptores básicos de nuevo. Esta vez, leer en voz alta.
2. Escuchar con nuevos oídos. ¿Oyes algo nuevo?
3. ¿Las palabras cargadas de emoción indicar que todavía tiene sentimientos no resueltos hacia sus padres?
4. Siente su cuerpo a medida que lee los descriptores. ¿Su cuerpo apretar o relajarse? ¿Qué hay de la respiración? Está fluyendo o pegado?
5. Observe si hay algo dentro de ti que quiere cambiar.

Sus descriptores básicos son un paso importante en la reconstrucción de su relación con sus padres. No hace ninguna diferencia si sus padres viven o han fallecido; Una vez que descifrar sus descriptores básicos, los negativos sentimientos, actitudes y juicios que tienen con respecto a sus padres finalmente pueden cambiar. Recuerde, cuanto mayor es la carga emocional en sus palabras, el más profundo de su dolor. A menudo hay tristeza en hibernación por debajo de sus palabras de enojo. La tristeza no te matará. La ira en realidad podría.

La imagen que tienes de tus padres puede afectar a la calidad de la vida que vivir. La buena noticia es que esta imagen interna, una vez revelada, puede cambiar. No se puede cambiar a sus padres, pero se puede cambiar la forma en que los mantiene dentro de ti.

Capítulo 8 La sentencia Core

La misma cueva tiene miedo de entrar resulta ser la fuente de lo que busca.

- Joseph Campbell, *Reflexiones sobre el arte de vivir*

yo f usted lucha con un miedo o fobia, ataques de pánico o pensamientos obsesivos, usted sabe muy bien lo que se siente al estar en cautiverio en la prisión de su vida interior. La dificultad que haces en tu interior, la preocupación constante, las emociones abrumadoras, las sensaciones corporales puede enervantes sentirse como una sentencia de por vida, sin embargo, ningún ensayo o condena jamás ha tenido lugar. El miedo y la ansiedad reducen su mundo y drenar su vitalidad, lo que restringe el día delante de usted y la limitación de la vida por delante. Puede ser agotador vivir de esa manera.

Encontrar una manera de salir es más simple de lo que piensa. Sólo tiene que “hacer tiempo” con un tipo diferente de “cadena perpetua”, la frase que crea su peor temor. Esta frase ha sido probablemente contigo desde que era un niño pequeño. Si se habla en voz alta o en silencio, dijo, esta frase se profundiza su desesperación. Sin embargo, al mismo tiempo, puede conducir a salir más allá de sus puertas de la prisión en un nuevo mundo de comprensión y resolución. Esta frase se llama su *frase núcleo.* Si el mapa núcleo del lenguaje es una herramienta para la localización de un tesoro enterrado, la sentencia núcleo es el diamante a encontrar cuando llegue allí.

Encontrar su Sentencia Core

Antes de seguir adelante, responder a esta pregunta y anote su respuesta: ¿Cuál es su peor miedo, lo peor que le puede pasar a usted? Es probablemente una

miedo o sensación que han tenido toda su vida. Puede ser que incluso se siente como si usted nació con él. Aquí está la pregunta de nuevo, se le preguntó de una manera ligeramente diferente: si su vida fuera a desmoronarse, si las cosas iban a salir muy mal, ¿cuál es tu mayor miedo? Qué es lo peor que le puede pasar a usted? Anote su respuesta.

Ejercicio escrito # 6: Identificación de su Sentencia Core

Mi peor temor, lo peor que le podía pasar a mí, lo es. . .

Lo que acabas de escribir es su frase central. No lea más hasta que haya anotado.

Tal vez su frase núcleo comienza con la palabra “yo”: “que iba a perder todo.”

Tal vez comienza con la palabra “ellos”: “Ellos me destruyen.”

Tal vez su frase núcleo comienza con la palabra “Mi”: “Mis hijos / familia / esposa / marido me dejarían.” Una frase núcleo puede comenzar con un número de otras palabras también. Ahora vamos a ir más profundo y responder a la misma pregunta de nuevo. Esta vez, no edite. Sigue escribiendo hasta que haya ido tan lejos como puede ir. La respuesta a esta pregunta se inicia un proceso de auto-descubrimiento que seguir profundizando en las páginas que siguen.

Ejercicio escrito # 7: ajustar su Sentencia Core

Lo peor que me puede pasar es. . .

"YO . . ." "Ellos . .
." "Yo podría . . “.

“Mi los niños / familia / cónyuge pudiera. . “.

Ahora mira lo que has escrito. Si usted piensa que ha llegado al fondo, hágase una pregunta más: ¿Y si eso ocurriera, entonces, ¿qué? ¿Cuál sería la peor parte de eso?

Por ejemplo, si escribió la frase “que podría morir,” llevarlo un poco más lejos. Y si eso ocurriera, ¿cuál sería la peor parte de eso?

“Mi familia estaría sin mí.”

Ir un nivel más abajo. Y lo que sería la peor parte de eso?

"Me voy a olvidar."

Puedes sentir cómo la frase "Me voy a olvidar" tiene un poco más jugo que las dos frases anteriores?

Tome un momento para reducir y profundizar la resonancia emocional de su sentencia núcleo.

Ejercicio escrito # 8: profundización de su Sentencia Core

Mi peor temor es. . .

Ahora vamos a ver de nuevo a las palabras que has escrito. Su frase núcleo contiene probablemente tres, cuatro, tal vez cinco o seis palabras. Como hemos mencionado anteriormente, es con frecuencia una "I" o una "Ellos" frase, pero puede comenzar con otras palabras también. A menudo se trata de una frase que se afirma en el tiempo presente o futuro, ya sea como si está sucediendo en este momento o que está a punto de suceder. Las palabras sienten vivos dentro de ti. Resuenan en su cuerpo cuando se le habla en voz alta. Cuando la sentencia núcleo es el objetivo, que llega más como un "ping" en el cristal de un "golpe" en la madera. frases básicas suenan así:

"Estoy solo." "Me rechazan." "Me dejan." "Les dejo abajo." "Voy a perder todo." "Voy a desmoronarse." "Es mi culpa." "Ellos me abandonan." "me traicionan." "me humillan." "me vuelvo loco." "me haré daño a mi hijo." "voy a perder mi familia." "voy a perder el control ".

"Voy a hacer algo terrible." "Voy a herir a alguien." "No me merecen vivir." "Voy a ser odiado."

"Voy a matar a mí mismo." "Me van a encerrar." "Ellos me quitaron." "Nunca va a terminar."

Ajuste de sus Sentencia Core

Hay un paso más. Si usted escribió una frase como "Estoy solo," pulgadas de la línea en ambas direcciones para asegurarse de que sus pings de oraciones básicas en su frecuencia más alta posible.

Por ejemplo, es su frase "estoy solo" o se trata más bien como "Me dejan"? ¿Es "Me dejan" o se trata más bien como "Me rechazan" o "Me abandonan"?

De la misma manera sus cheques opticas y dobles revisa la visión de su receta, usted está comprobando para asegurarse de que las palabras se alinean exactamente con la sensación dentro de ti. Mantener a probarlo. Es el núcleo más como frase "Me abandonan" o más como "estoy abandonados"? Su cuerpo va a saber qué palabras son las mejores por la vibración que se crea dentro de ti. Las palabras de su sentencia núcleo crean una reacción física a menudo una sensación de ansiedad o, cuando se hunde las palabras adecuadas se hablan.

Otras rutas de acceso a la búsqueda de su sentencia Core

Si se trató de escribir su frase núcleo y no salió nada a usted, a continuación, responder a esta pregunta: ¿Qué es lo peor que le puede pasar a alguien? Alguien más. No tú. Tal vez usted recuerde una noticia de algo terrible que le pasó a alguien que no lo sabía. O tal vez algo horrible le pasó a alguien que lo sabía. ¿Que les pasó a ellos? Escríbelo. Lo que recuerda es importante. Incluso podría decir algo acerca de usted.

Muchas veces, la tragedia de otro refleja una faceta de nuestros peores temores. De los miles de imágenes dolorosas que nos rodean, los que tocan la fibra familiar, o para ser más exactos, una *familiar* acordes tienden a resonar con nosotros. Diga que es una puerta trasera en la psique de la familia. De todas las cosas terribles que suceden a la gente, la que nos parece la más probable vínculo más terrible de un evento traumático en nuestro sistema familiar. También puede recordarnos un trauma que experimentamos personalmente. Cuando la tragedia de otro resuena con nosotros, en general hay algo acerca de esa tragedia que nos pertenece en algún nivel.

Incluso hay otra forma de llegar a su sentencia núcleo. Pensar en una escena de un libro, una película o juego que le afectó profundamente. ¿Qué parte de esa escena que afecta a la mayoría? Si, por ejemplo, una historia de los niños que están solos sin su madre resuena con usted, ¿qué parte de esa historia suscita la emoción más grande en

¿tú? Es el hecho de que una madre ha dejado a sus hijos? ¿O es el hecho de que los niños se quedan solos y no tienen a nadie para cuidar de ellos?

Esta historia familiar puede resonar con dos personas, pero una persona puede ser afectada más por la idea de la madre dejar a sus niños, y la otra persona puede ser afectada más por la imagen de los niños que no tienen a nadie para cuidar de ellos. Si tuviéramos que miramos en el sistema de la primera persona de la familia, el que no puede soportar la idea de una madre dejando a sus hijos, que podría encontrar a un miembro de su propia familia, tal vez su madre o abuela, tal vez incluso ella misma, que dejó niños o dieron a un niño. Un sentimiento de culpa no reconocida podría resonar en el sistema de la primera persona de la familia, mientras que el profundo dolor de un niño que ha sido abandonado podría infundir el sistema de la segunda persona de la familia. Las imágenes de libros, películas y obras de teatro que tienen una carga emocional para nosotros pueden ser como las tormentas traqueteo de la fruta delicada escondido en los recovecos de nuestro árbol genealógico.

Cuando una historia de las noticias se convierte en nuestra historia familiar

Durante el tiempo que podía recordar, Pam tenía el temor de que los extraños se romperían en su casa y violentamente daño. Hasta hace poco, este miedo flotaba en el fondo como el zumbido de una máquina distante. Luego se leyó un artículo en el periódico acerca de un niño somalí joven que fue golpeado hasta la muerte por una banda de chicos en su ciudad. El miedo que había sido vibrando en baja ahora era arrancar hasta alta, desatando un torrente de pánico dentro de su cuerpo. Pam sentía como si estuviera llegando aparte en las costuras y describió una sensación como si estuviera flotando fuera de su cuerpo.

"No era más que un niño," dijo. "Él era inocente. Él acaba de pasar a estar en el lugar equivocado en el momento equivocado. Se llevaron su vida, su dignidad. Hicieron sufrir ".

Sin el conocimiento de Pam, ella también estaba hablando el hermano mayor de su madre, Walter, que murió cuando él tenía once años. Pam había oído la historia sólo una vez, cuando era un niño pequeño. La familia rara vez hablaba de ella. A pesar de que nunca fue probada, la familia sospecha de juego sucio. Atraídos fuera de su casa por los niños del barrio que con frecuencia se burlaban de él, Walter fue encontrado muerto en el fondo de un pozo de una mina abandonada. Él tampoco se cayó o fue empujado y se dejó morir. Fue días antes de su cuerpo fue recuperado. Los niños deben tener pánico y salir corriendo. Walter había estado "en el lugar equivocado en el momento equivocado".

Esencia del idioma nacida de la Guerra

Cuando los miembros de nuestra familia han sufrido, perecido, o la violencia perpetrado en una guerra, podemos heredar un campo de minas virtual del trauma. No es consciente que realiza el enlace que estamos reviviendo las experiencias traumáticas de hace décadas, podemos llegar a ser heredero de los temores (de ser secuestrados, de verse obligado a dejar nuestra casa, de ser asesinados, etc.), como si los sentimientos son para nosotros.

Prak, un niño camboyano de ocho años de edad, travieso, nunca conoció a su abuelo, que fue asesinada por los jemeres rojos. Acusado de ser un espía de la CIA, su abuelo había sido aporreado con una guadaña, una herramienta machete como se utiliza en la agricultura. Prak sufrió de lesiones en la cabeza repetidos, y sus padres, y los sobrevivientes Rith Sita-primera generación de la matanza ayuda buscada campos para él. Amable y de voz suave, Rith y Sita aparecían cargados como si abrochado de la carga que les unidos entre sí. En Inglés roto, explicaron que habían dejado Camboya como adolescentes, casi una década después de la carnicería terminó, y se trasladó a Los Ángeles, donde dieron a luz a su hijo-a su único hijo. Ahora ocho, Prak había sufrido numerosas conmociones cerebrales. Su padre, Rith, explicó que Prak iría de cabeza, deliberadamente, al parecer, en las paredes o postes de metal. Prak también “juega” a diario con un gancho de ropa, golpeando contra el piso o el sofá, gritando, “Kill! Matan!”Comportamientos del chico se hicieron eco inquietantemente el asesinato de su abuelo paterno. lengua de la base de Prak no sólo verbalmente apareció en las palabras “matar, matar!”; se expresa físicamente en dos formas inquietantes. Por golpear la percha, Prak extrañamente recrea los Deathblows afectadas por el asesino. Dañando su propia cabeza, Prak recrea la lesión en la cabeza experimentada por su abuelo. Prak recrea las discordantes Deathblows afectadas por el asesino. Dañando su propia cabeza, Prak recrea la lesión en la cabeza experimentada por su abuelo. Prak recrea las discordantes Deathblows afectadas por el asesino. Dañando su propia cabeza, Prak recrea la lesión en la cabeza experimentada por su abuelo.

En muchas familias que han experimentado eventos trágicos y dolorosos, el pasado tiende a permanecer enterrado. Los padres, pensando que es mejor no exponer a sus hijos a un dolor innecesario, a menudo mantienen sus labios la puerta al pasado, cerrado herméticamente. Cuanto menos un niño sabe, piensan, más protegida, más aislada, su hijo permanece. Prak sabía nada acerca de los campos de exterminio, nada sobre el asesinato, y lo peor de todo-nada acerca de su abuelo paterno. De hecho, se le dijo que el segundo marido de su abuela era su verdadero abuelo.

Por desgracia, su silencio sobre el pasado hace poco para inmunizar a la siguiente generación. Lo que está oculto a la vista y la mente rara vez desaparece. Por el contrario, a menudo reaparece en los comportamientos y síntomas de nuestros hijos.

Al explicar estos conceptos a Rith y Sita no era fácil. Era como si un velo cultural, un velo de negación, prohibió cualquier discusión sobre el genocidio. “Sólo esperamos, no en el pasado”, dijo Sita. “Tenemos la suerte de haber sobrevivido

ya sea en Estados Unidos ", dijo Rith. No fue hasta que me explicó cómo el pasado aparentemente había cobrado vida en el sufrimiento de Prak que Rith y Sita estaban listos para dar el siguiente paso.

"Ve a casa y decirle a Prak acerca de su padre," le dije a Rith. "Dile lo mucho que lo amaba y lo mucho que aún le olvida. Colocar una foto de su padre, su verdadero abuelo sobre su cama y decirle que su padre lo protege y bendice a su cabeza en la noche mientras duerme. darle la imagen que, con su padre bendiciéndolo, la cabeza no tiene que ser herido más ".

El último paso fue la más difícil impartir. Me parecía que había identificado Prak no sólo con su abuelo, sino también con el asesino que dio el golpe mortal. Le expliqué a Sita y cómo Rith a los que sufren los miembros de nuestra familia pertenecen en nuestro sistema familiar, y que podemos llegar a ser identificado con ellos cuando son eliminados de nuestra conciencia. Le expliqué cómo los niños de ambos autores y las víctimas sufren de manera similar, y que deben tener sentimientos de buena voluntad hacia todos los involucrados. Yendo un paso más allá, es compatible con nuestros hijos y sus hijos cuando podemos orar por igual para los que daño a nuestros familiares y para los miembros de nuestra familia han perjudicado. Sita y Rith comprendidos. Como budistas practicantes, dijeron que se toman Prak a la pagoda del templo de Camboya incienso y la luz para el padre de Rith, así como para su asesino para que los descendientes de ambas familias podrían ser libres. Tres semanas después de la visita de Prak a la pagoda, y con la foto de su abuelo le protege por la noche, Prak entregó la percha a Sita. "Mami, no es necesario jugar con esto."

El dolor de la familia, de la familia Silencio

Gretchen, quien se reunió anteriormente en este libro, llevó a los sentimientos de ansiedad de su abuela, el único sobreviviente de una familia que perecieron en Auschwitz. No se pueden recibir en plenitud el don de haber sobrevivido al Holocausto, la abuela de Gretchen caminaba por la vida como un fantasma, mientras que sus hijos y nietos caminaban sobre cáscaras de huevo alrededor de su fin de no acongojen más.

Hablando de su familia muerta no era una conversación que podría tener con ella. Sus ojos se vidriosos y el color de sus mejillas se desvanecen. Lo mejor era dejar sus recuerdos abovedados. Tal vez la abuela sentía un deseo inconsciente de morir como el resto de su familia. Dos generaciones más tarde, Gretchen haría

heredarán estos sentimientos y llevar una imagen de querer ser incinerado como la familia de su abuela.

Lengua de la base de Gretchen: “Voy a vaporizarse a mí mismo. Mi cuerpo va a incinerar en cuestión de segundos “.

Una vez que reconoció que había estado enredado con el trauma de su abuela, Gretchen finalmente tuvo un contexto dentro del cual comprender los sentimientos que llevaba. La invité a cerrar los ojos y visualizar siendo acunado por su abuela y todos los miembros de la familia judía que nunca había conocido. En la experiencia de esa imagen reconfortante, Gretchen dijo sentirse tranquilo, un sentimiento que dijo que había sido desconocido para ella. Se dio cuenta de que su deseo de incinerar a sí misma estaba conectado a los familiares que había sido literalmente incinerados. En ese momento, el impulso de quitarse la vida disipada; ya no sentía la necesidad de morir.

Mientras Gretchen se identificó con su abuela, ella también puede haber sido identificados con los asesinos que mataron a la familia de su abuela. Al matar a sí misma, Gretchen habría sido volver a representar inconscientemente la agresión de los asesinos. Tales identificaciones con los autores no son inusuales y deben tenerse en cuenta cuando se observan comportamientos violentos en los miembros de la familia en las generaciones posteriores.

El miedo de prisiones

Steve tuvo problemas con los ataques de pánico cada vez que visitaba un nuevo lugar. No importaba si estaba entrando en un nuevo edificio, probar un nuevo restaurante, o viaja a una nueva ciudad; Steve sería disociar cada vez que se encontraba en un lugar desconocido. Describió las sensaciones de “desmayarse”, una sensación de mareo que le hizo “ir dentro negro”, y sentir que el “cielo se cierne sobre él.” Junto con estas sensaciones sería el corazón acelerado y sudoración intensa que experimentó el tiempo una y otra vez. No podía pensar en nada en su infancia que podría haber creado temores a este extremo. En un intento de mantener su sensación de seguridad, su esposa y sus hijos permanecieron encarcelados con él en la constancia de un territorio familiar. No había vacaciones, no hay nuevos restaurantes, y no hay sorpresas.

Lengua de la base de Steve: “Voy a desaparecer. Voy a ser eliminados.”Una mirada a la historia de la familia de Steve reveló la fuente de su falta de seguridad. Setenta y cuatro miembros de su familia murieron en el Holocausto. Fueron literalmente tomados del entorno familiar de sus casas en el pueblo de

que habían vivido toda su vida y se trasladó a "un nuevo lugar", un campo de concentración, donde fueron asesinados sistemáticamente. Una vez que la realización de la conexión que compartía con los miembros de su familia, Steve encontró el contexto de los ataques de pánico que había estado limitando su vida. Después de una sesión, el miedo levantó. Abrazando una nueva imagen interna de sus parientes en la paz y la bendición que él sea libre, Steve abrió las puertas de alambre de púas de su antigua vida y entró en una nueva vida llena de exploración y aventura.

No a diferencia de Steve, Linda tenía ataques de pánico que le impedía sentirse seguro. Ella se mantuvo encerrado en una prisión de temores. "El mundo no es un lugar seguro", dijo. "Usted tiene que ocultar lo que eres. Si la gente se entera demasiado acerca de ti, que te puede hacer daño."Durante el tiempo que podía recordar, había tenido pesadillas de ser secuestrado por desconocidos. Como un niño, se acordó de no querer dormir en las casas de sus amigos. Incluso de unos cuarenta años, Linda rara vez iba a ninguna parte. Linda, al igual que Steve, vivió en una prisión cerrada por el temor de que no se pudo conectar a cualquier evento en su infancia.

Cuando le pregunté acerca de su historia familiar, se acordó de una historia que había oído como una niña de la hermana de su abuela, que murió en el Holocausto. La investigación de lo sucedido, Linda descubre que su tía abuela vivía oculto en la casa de un vecino hasta que alguien fuera de la casa descubrió que era un Judio. La hermana estaba entonces "secuestrado por desconocidos" soldados-y -Nazi muerto a tiros en una zanja.

Lengua de la base de Linda: "El mundo no es un lugar seguro. Usted tiene que ocultar lo que eres. La gente puede hacerte daño ".

Mediante la comparación de su propia lengua de la base con la tragedia de su tía abuela, Linda tenía ahora un contexto para sus sentimientos de ansiedad. Se imaginó tener una conversación con su tía en el que su tía se ofreció para protegerla y ayudarla a sentirse seguro. En esta nueva imagen, Linda sentía que podía dejar los sentimientos de ansiedad de vuelta con su tía, donde se originaron.

Mientras que muchos de nosotros no tienen miembros de la familia que murieron o participaron en el Holocausto o el genocidio armenio, el campos de la muerte de Camboya, la hambruna de Ucrania impuesto por Stalin, los asesinatos en masa en China, Ruanda, Nigeria, El Salvador, la antigua Yugoslavia (la lista sigue) -los restos de la guerra, la violencia, el asesinato, la violación, la opresión, el exilio, la reubicación forzada, y otros traumas que nuestros antepasados no perduran puede infundir a los muchos temores y ansiedades que creemos que se originó con nosotros. Nuestra sentencia de núcleo puede ser el vínculo que nos permite descubrir a lo que está más allá de lo que es ahora.

Excavar el origen de mi frase Core

Una sentencia núcleo menudo invoca sentimientos y sensaciones de miedo. Sólo con la voz de sus palabras, podemos observar una reacción física fuerte en nuestros cuerpos. Muchas personas informan olas de sensación resonando dentro de ellos como se habla esa frase. Esto se debe a una sentencia núcleo surge de una tragedia sin resolver. Si no la nuestra, entonces la pregunta es: ¿de quién?

Podemos ser el que habla la sentencia núcleo y llevar a sus miedos, pero el miedo original puede provenir de un trágico suceso que tuvo lugar mucho antes de que naciéramos. La pregunta que nos hacemos es: ¿a quién pertenece el miedo inicial?

Digamos que su condena a sí mismo núcleo. Siente su interior la vibración. Escuchar interiormente. Imagine por un momento que las palabras pertenecen a otra persona. Incluso puede que desee escribir su frase central de nuevo para ver las palabras en frente de usted. Escuchar la frase de alguien que experimentó un gran trauma, o lleva a un profundo dolor o culpa, o murieron de forma violenta o con pesar, o vivía una vida de vacío o desesperación silenciosa. Esta frase podría ser la frase de su madre o su padre. Podría pertenecer a su abuelo o abuela, o incluso a su hermano mayor o de un tío o tía. Y ahora vive en ti.

frases básicas son como viajar oraciones, al igual que los viajantes de comercio que llamar a la puerta tras puerta hasta que alguien los deja entrar. Pero las puertas se solicitan son las mentes de los que siguen en un sistema familiar. Y la invitación a entrar sin permiso es consciente.

Nos parecen compartir una obligación inconsciente para resolver las tragedias del pasado de nuestras familias. En un intento inconsciente de curar el dolor de la familia, es posible compartir duelos no resueltos de su abuela que rodea la muerte de su madre o esposo o hijo. Su sensación de “Lo he perdido todo” puede vivir dentro de ti como un miedo de que usted también perderá todo.

Estas frases afectan a la forma en que conoce a sí mismo. Afectan a las decisiones que tome. Afectan a la forma en su mente y cuerpo responden al mundo que le rodea. Imagínese el efecto de una frase como “Dejará mí” jugando en la parte posterior de su conciencia cuando el hombre de sus sueños propone. O considere el impacto de una frase como “Me haré daño a mi hijo” en el estado biológico y emocional compleja de una joven madre-a-ser.

Volver a escuchar las palabras de su sentencia núcleo. Hablar en voz alta. ¿Seguro que son tus palabras? ¿Quién en su familia podría haber tenido motivos para sentir la misma manera?

Piense en sus padres y sus abuelos. ¿Se experimentan un acontecimiento tan doloroso que rara vez hablaron al respecto? ¿Perdieron un bebé recién nacido o un aborto espontáneo

tarde en un embarazo? Se abandonaron por un gran amor o qué perdieron un padre o un hermano cuando eran jóvenes? ¿Se sienten culpables de causar daño a alguien? ¿Se culpan por algo?

Si nada viene a la mente, que incluso podría mirar hacia atrás otra generación de sus bisabuelos, o un tío o tía.

Zach tenía que volver dos generaciones para encontrar la paz. Tenía suerte de estar vivo. Después de varios intentos de suicidio, finalmente se decidió abrir la puerta al pasado de su familia.

frase núcleo de Zach había estado con él por lo más atrás que podía recordar. Desde que era un niño pequeño, sintió que tenía que morir. Había nacido en esta vida para morir, dijo.

Sentencia Núcleo de Zach: “Necesito a morir.”

Y así, cuando Zach tenía la edad suficiente para hacerlo, se inscribió para luchar y morir en Irak. Nada podría ser más simple. Como un soldado de infantería, que iba a ser abatido a tiros en la primera línea de batalla y morir, cumpliendo así el propósito de su vida. Se entrenó con diligencia. Él sería un héroe. Él tomaría riesgos enormes. Que iba a morir con honor para su país.

Pero el plan de Zach salió mal. Su unidad no se desplegó. Se quedaron en Estados Unidos. Zach se lo podía creer. De inmediato se ausentó sin permiso de la base y poner un segundo plan para morir en acción. Conducía por la autopista a velocidad turbo, seguro de que un policía estatal le tiran encima. Tenía cuidadosamente planeado. Saltaba de su coche e ir a por el arma del soldado. En un instante, todo habría terminado. El soldado se vería obligado a dispararle y Zach podría morir. Corrió por la carretera, tal como lo había planeado. el destino intervino de nuevo. No pasó nada. No había ningún agente estatal. No se puede tirar. Sin morir.

Sin inmutarse, Zach condujo directamente a Washington, DC Su tercer plan de seguro que no podía fallar. Él saltar por encima de la cerca de la Casa Blanca y, con una pistola de juguete en la mano, correr hacia el despacho del presidente. Ciertamente, sería fusilado por los agentes del servicio secreto mientras corría. Pero, de nuevo, el destino tenía otros planes para Zach. Cuando llegó a Pennsylvania Avenue, la valla estaba tan bien protegido por agentes de seguridad, que no podía conseguir dentro de varios pies de ella.

Zach tenía un plan suicida más en cuenta. Éste nunca se materializó. Que asistiría a una reunión política donde el gobernador estaba hablando. Zach blandir un arma de juguete y dirija el gobernador. Sin duda, los agentes de seguridad tendrían que dispararle muerto. A continuación, un pensamiento serio se le ocurrió. En medio de la multitud, que sólo podría ser luchó hasta el suelo y pasar el resto de su vida en prisión. Desesperado, buscó ayuda.

En el caso de Zach, se puede escuchar un hilo común en cada uno de sus planes de morir?

Cada intento de suicidio, si tiene éxito, habría dado lugar a su ser muertos a tiros por alguien defensa de su país. Sin embargo, Zach, en sus veinticuatro años de vida, no había hecho nada que justifique tal castigo. Nunca se había hecho daño a nadie. No llevaba la culpa personal. No culpaba a sí mismo por el sufrimiento de nadie.

Para quién, entonces, Zach tiene que morir? Para decirlo con mayor precisión, que en su sistema familiar necesario para ser disparado por algo que había hecho?

Para ello, tuvimos que viajar de nuevo en la historia de la familia de Zach. Su sentencia núcleo iluminaba el camino. Dada la queja principal de Zach, había tres posibles preguntas de puente.

Preguntas Bridging de Zach

- ¿Quién en su familia ha cometido un crimen y nunca fue castigado por ello?
- Quien sentía que necesitaba para ser disparado por algo que hizo? Quien recibió
- un disparo en su familia que la familia no podía llorar?

Cualquiera de las dos primeras preguntas habría afectado un ojo de buey. En el caso de Zach, la primera pregunta provocó un recuerdo de una conversación que había oído como un niño. El abuelo de Zach, el padre de su madre, era un alto funcionario en el gabinete de Mussolini que había sido responsable de las decisiones que condujeron a la muerte de muchas personas. A medida que la guerra en Italia llegaba a su fin, logró falsificar documentos falsos, cambiar su identidad, y escapar a los Estados Unidos. Los que están en su gabinete que se quedaron fueron detenidos y fusilados por un pelotón de fusilamiento. El abuelo de Zach había eludido su destino. Tuvo suerte -o por lo que había pensado. Sin saberlo él, su destino sería transmitir al niño primogénito en la familia

- a su nieto.

Como aprendimos en el capítulo 3, Bert Hellinger enseña que cada uno de nosotros es el único responsable de nuestro destino, y que cada uno de nosotros solo debe llevar a las consecuencias de ese destino. Si evitamos o rechazar o eludir ese destino, otro miembro de nuestro sistema podría tratar de pagar el precio, a menudo con su propia vida.

Zach había estado tratando de pagar por los crímenes de su abuelo. Era una herencia costosa, y Zach no tenía conocimiento consciente de que estaba tomando sucesivamente. Se cree que el impulso que se rodará a la muerte se había originado en él. El pensaba que había nacido defectuoso, y eso es sólo cómo eran las cosas. Él

nunca se consideró que podía ser afectado tan profundamente por su historia familiar. Nunca se había hecho el enlace.

“¿Quieres decir que no soy yo quien tiene que morir?” Zach estaba aturdido. “¿Quieres decir que no tengo que morir?”

Por esquivar su muerte por el pelotón de fusilamiento, el abuelo de Zach nunca se equilibró las muertes que había causado. Dos generaciones más tarde, Zach intentaría igualar el marcador por expiatorio con su propia vida. No era justo, pero lo que estaba ocurriendo. Y Zach casi tuvo éxito.

En su lugar, Zach fue capaz de dejar los sentimientos de tener que morir con su abuelo. Sólo tener un lugar para ponerlos era enorme para él. Por primera vez, él podría separar sentimientos que no eran suyas de las que eran. Lo que antes había sido internalizada ahora podría sentarse en la periferia.

Cuando surgieron los viejos sentimientos, Zach ahora tenía un plan consciente. Él vería a su abuelo en el ojo de su mente y bajar la cabeza con respeto. Oiría su abuelo diciéndole que la necesidad de morir con él pertenecía, y que iba a tratar con él, y que Zach solo podía respirar y salir, y estar en paz. Zach imaginó su abuelo en la toma de otra vida modifica a las personas que había perjudicado. En la imagen interna de Zach, todo el paisaje comenzó a adquirir una calidad pacífica de la reconciliación.

Al igual que Zach, es probable que nunca pensó para vincular su número actual a un acontecimiento traumático en su historia familiar. Ahora, con la frase central, tiene una manera de hacerlo. Digamos que su frase central una vez más y hágase estas dos preguntas: ¿Seguro este miedo se origina con usted? ¿Hay alguien en su sistema familiar que tenía motivos para sentirse de la misma manera?

Incluso si usted no tiene ninguna información sobre el pasado de su familia, el camino hacia la curación sigue siendo sencillo. Ya has hecho lo más difícil: que he aislado de su miedo más profundo. Aunque es posible que llevar a los sentimientos de que el miedo, el miedo mismo probablemente se origina en un evento traumático que ocurrió antes de que nacieras, un evento que se encuentra detrás del sufrimiento de uno de sus padres. Incluso si usted no sabe lo que es, se puede decir que está ahí. Lo sientes.

Reconociendo el miembro de la familia [s] Detrás de su sentencia Core

1. Si usted tiene una idea clara del propietario original del temor expresado en su sentencia de núcleo, visualice a esa persona ahora.
2. Si usted no está claro quién es esta persona, cierra los ojos. Imagínese que alguien en su familia que podría haber sentido emociones similares. Esta persona podría ser su tío o su abuela o incluso el más antiguo medio hermano a quien no conoces. Usted no tiene que saber quién es. Esta persona podría incluso no ser una

miembro de la sangre de su familia, pero puede haber perjudicado a alguien o ha sido dañado por alguien de su familia.

3. Visualizar la persona o personas relacionadas con el evento traumático detrás de la frase principal. Ni siquiera necesita saber qué evento es.
4. Ahora inclinar la cabeza y respirar profundamente por la boca abierta.
5. Dile a esa persona o esas personas que ellos y todo lo que sucedió a los respeto. Dígales que no serán olvidados y que serán recordados con amor.

6. visualizarlos estar en paz.
7. Siéntalas bendiciendo a tener una vida plena. Sienten que sus deseos así tener un efecto físico en su cuerpo cuando se inhala. Al exhalar, sentir las emociones de su sentencia núcleo sale de su cuerpo. Siente el miedo disipando como si el selector de intensidad se volvió todo el camino hasta llegar a cero.
8. Haga esto durante varios minutos, hasta que su cuerpo se calma.

Su frase Core: El camino hacia la transformación de Miedo

De todas las herramientas básicas del lenguaje que se aprenden en este libro, la frase que describe su peor miedo, su sentencia núcleo, es el camino más directo hacia el descubrimiento de trauma familiar sin resolver. La sentencia núcleo no sólo le guía a la fuente de su miedo, pero también le conecta con los sentimientos de trauma familiar sin resolver que aún podría vivir en su cuerpo. Con la fuente a la vista, el miedo puede comenzar a levantar. Aquí están los diez atributos clave de la frase central:

La sentencia del núcleo: Diez atributos clave

1. A menudo se vincula a un acontecimiento traumático en su historia familiar o en la infancia.
2. A menudo comienza con una o “Ellos” frase “I”.
3. Tiene muy pocas palabras, sin embargo, es dramática.
4. Contiene el lenguaje cargado emocionalmente de su mayor temor.
5. Se produce una reacción física cuando se le habla.
6. Se puede recuperar la “lengua perdida” de un trauma y ubicar el lugar donde esta lengua se originó en su historia familiar.
7. Se puede recuperar recuerdos del trauma que no pudieron ser integrados.
8. Se le puede proporcionar un contexto para la comprensión de las emociones, sensaciones y síntomas que ha estado experimentando.
9. Se dirige a la causa, no los síntomas.
10. Tiene el poder, cuando se le habla, para liberar del pasado.

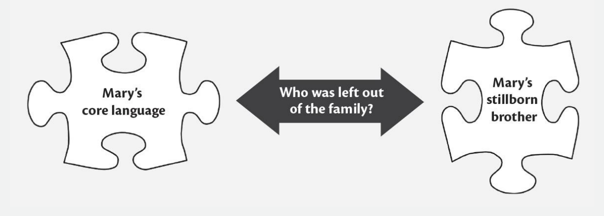
En el siguiente capítulo, aprenderá a construir su árbol genealógico para encontrar el trauma núcleo conectado a su sentencia de núcleo. Antes de ir allí, vamos a lay out

su mapa lengua de la base una vez más.

Ahora ha reunido toda la lengua de la base que necesita para llevarlo a la cuarta y última etapa-how para descubrir el trauma núcleo en su familia.

Ejercicio escrito # 9: La construcción de su núcleo Idioma Mapa

1. Anote su queja principal. Aquí está un ejemplo de una queja núcleo de María, cuyo hermano mayor muerto muerto y nunca fue nombrado o hablado de:
    - "Yo no encajo. Siento que no pertenezco. Siento como si fuera invisible. Nadie me ve. Me siento como si estuviera observando la vida, pero no en él ".
2. Anote sus descriptores básicos acerca de su madre y su padre. Aquí son descriptores básicos de María:
    - "Mamá era amable, frágil, el cuidado, deprimido, preocupado, y vacante. La culpo por no estar allí para mí. Me sentí como si tuviera que cuidar de ella ".
    - "Papá era divertido, solo, lejos, lejos mucho, y trabajador. Que lo culpo por no haber estado ".
3. Anote su sentencia de su núcleo peor miedo. Aquí es el peor temor de María:
    - "Siempre siento solo y dejado fuera."



Capítulo 9 El núcleo de Trauma

Atrocidades. . . negarse a ser enterrado. . . . La sabiduría popular está lleno de fantasmas que se niegan a descansar en sus tumbas hasta que sus historias son contadas.

- Judith Herman, *Trauma y Recuperación*

L y de poner todas las piezas de nuestro mapa del núcleo del lenguaje juntos. Hasta ahora, hemos aprendido a extraer las gemas lengua de la base de nuestra queja principal. También hemos aprendido cómo analizar los descriptores básicos, cómo los adjetivos que usamos para describir nuestros padres a menudo dicen más sobre nosotros que sobre ellos. También hemos aprendido que la frase que expresa nuestro mayor temor, nuestra sentencia núcleo, nos puede llevar de nuevo a un trauma en nuestro sistema familiar. La última cosa que necesitamos aprender es cómo construir un puente para llegar a nuestro trauma núcleo, el trauma no resuelto en la niñez o en la historia familiar.

En la secuencia, las cuatro herramientas de la hoja de núcleo del lenguaje son la queja principal, los descriptores básicos, la sentencia del núcleo, y el trauma núcleo. Hay dos maneras para desenterrar el trauma núcleo. Una de ellas es a través de un genograma, un diagrama de un árbol genealógico. La otra es a través de una pregunta de puente.

El puente de preguntas

Como hemos aprendido de Zach en el último capítulo, una manera de llegar al trauma subyacente es preguntar a una pregunta de puente. Una cuestión puente puede convocar adelante el miembro de la familia de la que hemos heredado nuestra sentencia núcleo. Debido a que nuestra sentencia de núcleo puede originarse en una generación pasada, localizar el legítimo propietario

se puede lograr la paz y la comprensión, no sólo para nosotros, sino para nuestros hijos también.

En el caso de Zach, la cuestión de puente "¿Quién en su familia ha cometido un crimen y nunca fue castigado por ello?" Nos llevó a su abuelo, que, como un poderoso funcionario en el gobierno de Mussolini, daño a mucha gente. Como se puede imaginar, la gente en la familia de Zach rara vez, o nunca, hablaron de lo que hizo el abuelo durante la guerra.

En pocas palabras, una pregunta es una pregunta puente que conecta el presente con el pasado. Excavación los sentimientos de su temor más grande que puede llevar a la persona en su sistema familiar que tenía motivos para sentir la misma manera que lo hace.

Por ejemplo, si su mayor temor es que puede "dañar a un niño," a su vez que el miedo en una pregunta. Piense en todas las combinaciones relevantes que pudieran expresar en un temor realizado por un descendiente de la familia.

El miedo: "Me puede hacer daño al niño"

Posibles preguntas Bridging

- ¿Quién en su sistema familiar podría haber culpado a sí mismo por herir a un niño o no mantener al niño seguro? ¿Quién podría haber mantenido a sí
- mismo responsable de la muerte de un niño?
- ¿Quién podría haber sentido culpable por acciones o decisiones que perjudicaron a un niño?
- ¿Qué niño en su sistema familiar se hizo daño, descuidado, regalado o maltratados?

Una o más de estas preguntas es probable que le llevará a la fuente de su miedo. Sin embargo, la fuente no siempre puede estar fácilmente disponible. Muchos padres y abuelos mantienen el pasado familiar herméticamente cerrado, y por lo tanto, una valiosa información se pueden perder para siempre.

Cuando las personas sufren profundamente, a menudo tratan de distanciarse de su dolor emocional por evitarlo. De esta manera, piensan que están protegiendo a sí mismos y proteger a sus hijos. Ignorando el dolor en realidad profundiza. Lo que se oculta a la vista a menudo aumenta en intensidad. Guardar silencio sobre el dolor de la familia rara vez es una estrategia eficaz para la curación de la misma. los

sufrimiento saldrá a la superficie de nuevo en un momento posterior, a menudo expresan en los temores o síntomas de una generación posterior.

Incluso si no se puede averiguar qué ha ocurrido en su familia, todavía se puede completar su mapa núcleo del lenguaje. Su frase central le proporcionará las pistas que necesita para señalarle en la dirección de un trauma familiar. Su pregunta puente se conectará suficiente de los puntos, aunque los detalles específicos son vagos o desaparecidos.

La historia de Lisa

Lisa se describe a sí misma como una madre sobreprotectora. Estaba aterrorizada de que algo terrible iba a suceder a uno de sus hijos, y por lo que nunca dejarlos fuera de su vista. A pesar de que nada importante hubiera pasado a cualquiera de los tres hijos de Lisa, fue perseguido por la frase principal, “Mi niño morirá.” Lisa sabía muy poco sobre su historia familiar, pero cuando se siguió el temor de su sentencia de núcleo, se pidió a las siguientes preguntas de puente:

> Quién en la familia tuvo un hijo que murió? Quién en la familia no podía mantener a su hijo seguro?

La única información que Lisa tenía era que sus abuelos llegaron a América desde la región de los Cárpatos de Ucrania. Huyendo del hambre y la inanición, sus abuelos nunca hablaron de las dificultades que sufrieron. Los niños sabían que nunca preguntar.

La madre de Lisa era el más joven de los hijos y el único que nació en Estados Unidos. Aunque la madre de Lisa no estaba seguro de los detalles, sospechaba que algunos de los niños no sobrevivieron el viaje. Simplemente presentar esta información a la luz aumenta la comprensión de Lisa del miedo que llevaba. Ella reconoció que la frase “Mi niño morirá” muy probablemente perteneció a sus abuelos. Hacer este enlace inmediatamente reduce la intensidad de su miedo. Lisa era capaz de preocuparse menos y disfrutar de sus hijos más.

Cuando preguntas a su puente, que podría enfrentarse a un acontecimiento traumático en su familia que nunca se ha resuelto por completo. Usted podría encontrarse de pie cara a cara con los miembros de la familia que sufrieron terriblemente. Usted podría estar llevando sus consecuencias.

Ejercicio escrito # 10: Identificación de Bridging preguntas de su núcleo Frase

Mi oración Core: Mis preguntas Bridging:

Una cuestión puente es una manera de descubrir el trauma no resuelto en su familia. Trazar su árbol genealógico y la construcción de un genograma en papel es otro.

el genograma

Un genograma es una representación visual de dos dimensiones de un árbol genealógico. Estos son los pasos para crear la suya:

1. Mirando hacia atrás tres o cuatro generaciones en su familia, construir un diagrama que incluye sus padres, abuelos, bisabuelos, hermanos, tíos y tías. No es necesario volver más allá de sus bisabuelos. El uso de las plazas para representar machos y hembras círculos para representar, crear su árbol genealógico. (Ver diagrama aquí .) Puede utilizar líneas para representar las ramas del árbol, mostrando que pertenece en la que la generación. Enumerar los hijos de sus padres, abuelos y bisabuelos. No es necesario enumerar los hijos de sus tíos, o hermanos. Sin embargo asigna esto va a estar bien.

2. Al lado de cada miembro de la familia (representado por un cuadrado o un círculo), anote los traumas significativos y los destinos difíciles que persona con experiencia. Si sus padres están vivos, podría pedir lo que saben. No se preocupe si hay respuestas que no se puede conseguir. Lo que usted sabe debería ser suficiente. Los eventos traumáticos incluyen: ¿Quién murió antes de tiempo? ¿Quien se fue? Quien se abandona o se aísla o se excluye de la familia? Que fue adoptado o que dio un hijo en adopción? Que murió en el parto? Que tuvo una muerte fetal o de un aborto? Que se suicidó? Que ha cometido un crimen? Que experimentaron una significativa

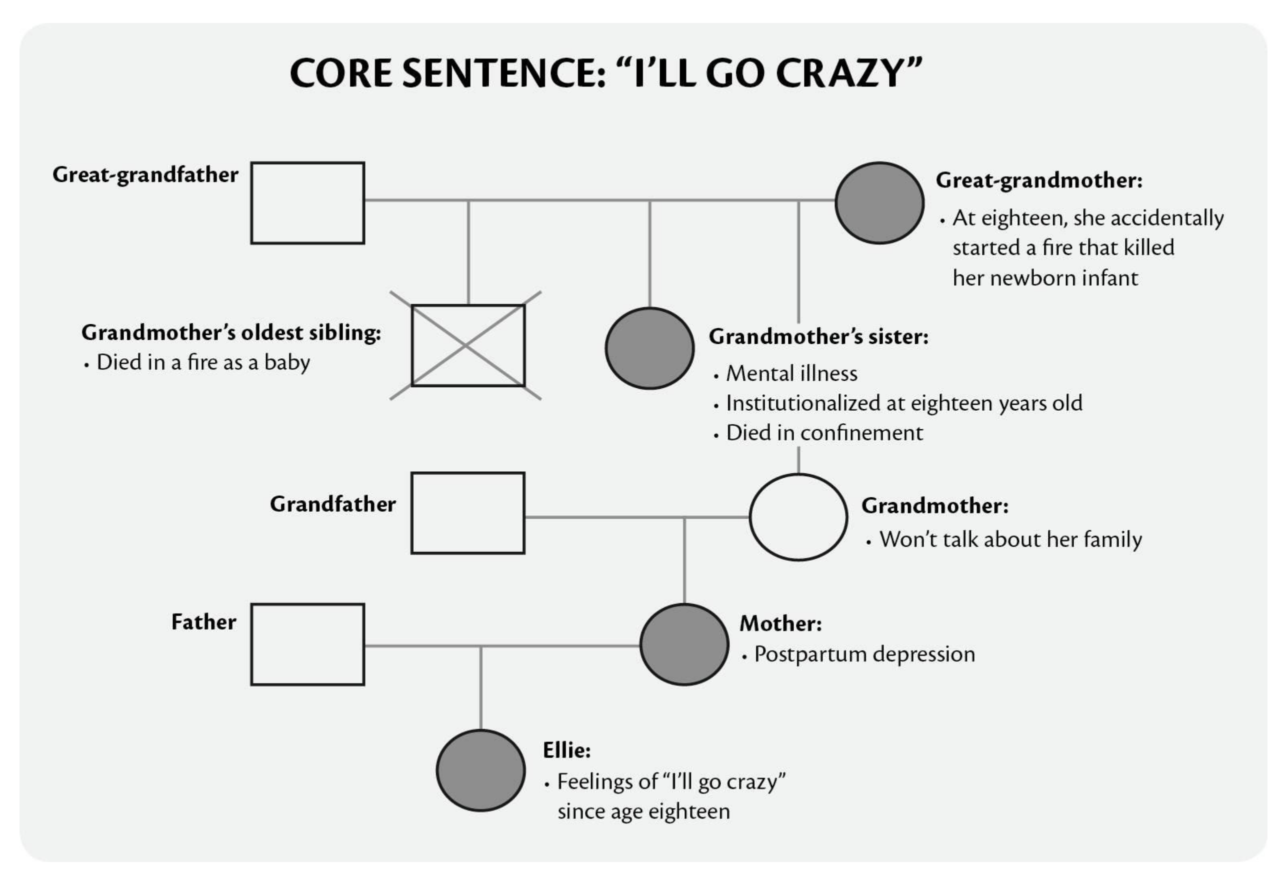
¿trauma? ¿Quién se olvida o se sufrió en la guerra? Que murió en o participó en el Holocausto o algún otro genocidio? Quien fue asesinada? Que asesinó a alguien? Que se sentía responsable de la muerte o la desgracia de alguien?

Estas preguntas son importantes. Si alguien en su familia o daño asesinado a alguien, la lista de la persona perjudicada o asesinados en su árbol genealógico. Las víctimas perjudicadas por personas de su familia deben ser incluidos, ya que ahora son miembros de su sistema de la familia con los que pudieron ser identificados. Asimismo, indique cualquier persona que daño o asesinó a un miembro de su familia, ya que también podría ser inconscientemente identificado con esta persona.

Sigue adelante. ¿Quién se benefició de la pérdida de otro? Quien fue acusado injustamente de algo? Quien fue encarcelado o institucionalizado? Que tenía una discapacidad física, emocional o mental? Cuál de los padres o abuelos tenían una relación significativa antes de casarse, y lo que ocurrió? Detalle las ex parejas de sus padres y abuelos. Liste cualquier otra persona puede pensar en que estaba profundamente herido por alguien o herir a otro profundamente.

3. En la parte superior del genograma, anote su sentencia núcleo. Ahora mira a todos los que pertenecen en su sistema familiar. ¿Quién podría haber tenido una razón para sentirse de la misma manera lo hace? Esta persona podría ser su madre o su padre, especialmente si uno de ellos tenía un destino difícil o se disrespected por la otra. También podría ser la hermana de su abuela, que se institucionalizó, o el hermano mayor que su madre abortado antes de que tuviera usted. A menudo, es alguien que no se habla mucho en su familia.

Echar un vistazo al siguiente ejemplo. Este genograma cuenta la historia de una mujer llamada Ellie quien tuvo problemas con el miedo a volverse loco. Hasta que se construyó la línea materna de su genograma, Ellie creía que era la fuente de ese miedo.



En el genograma, es fácil ver que la sensación de volverse loco no se originó en la generación actual con Ellie. tía abuela de Ellie se institucionalizó a los dieciocho años y murió solo y olvidado. Nadie en la familia nunca pronunció su nombre o contó su historia. Ellie ni siquiera sabía que su abuela tenía algún hermano, y descubrió la información sólo a través de las reiteradas preguntas.

Curiosamente, la tía abuela se ha comprometido a un hospital estatal en la misma edad de dieciocho la bisabuela era cuando comenzó un incendio que mató a su hijo recién nacido. Con tres generaciones a la vista, una nueva comprensión de Ellie era posible. Cuyos sentimientos de locura tenido la tía abuela sido reviviendo? Y más importante, ¿qué historia se Ellie tratando de traer de vuelta a la vanguardia, compartiendo el mismo miedo? Con el genograma diseñado, empañado la historia de la familia de Ellie se está convirtiendo en claro.

Para Ellie, el temor a volverse loco surgió una vez que cumplió los dieciocho años y se graduó de la escuela secundaria. El mismo miedo que había sido agotando su fuerza de vida ahora estaba conduciéndola hacia la auto-descubrimiento. Cuanto más estudiaba el genograma, más conexiones que ella comenzó a hacer.

Ellie recordaba a su madre diciéndole que ella había experimentado la depresión post-parto para el primer año de vida de Ellie. En su sufrimiento, la madre de Ellie era también un receptor del trauma de la bisabuela. La madre de Ellie admitió que,

tan pronto como nació Ellie, ella comenzó a obsesionarse de que algo iba terriblemente mal. Específicamente, estaba aterrorizada de que ella inadvertidamente hacer algo y, como consecuencia, Ellie moriría. sentimientos insoportables de terror surgieron durante el embarazo y se intensificaron después de Ellie nació. La madre de Ellie nunca se conecta la depresión a lo que había sucedido en su familia. Lo que no se habló de manera consciente en la familia se expresó inconscientemente a través de los miedos, sentimientos y comportamientos de sus miembros.

Ejercicio escrito # 11: Creación de su Genogram

El uso de las plazas para los varones y los círculos para las mujeres, la posición de los miembros de su familia, junto con los traumas significativos y los destinos difíciles que experimentaron. Utilice una hoja completa, de papel en blanco para este ejercicio. Escribir su frase central en la parte superior de la página.

Ahora sentarse y mirar a su genograma. Sin centrarse demasiado cuidado, deje que sus ojos captan toda la gestalt. Absorber la energía en ambos lados de su familia. Sentir la calidad de peso, la ligereza o pesadez de las emociones, en el que nació. Compare su línea paterna con su línea materna. ¿De qué lado se siente más pesado? ¿De qué lado tiene una sensación más gravosa? Mira los acontecimientos traumáticos. Que sufría de la suerte más difícil? Que vivió la vida más difícil? ¿Cómo los otros miembros de la familia se sienten acerca de esta persona? ¿Quién o qué rara vez se habló en su familia? No se preocupe si la información que se tiene es incompleta. Deje que sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales sean su guía.

Ahora diga su frase central en voz alta. ¿Quién en la familia se han hecho eco de un sentimiento similar? ¿Quién hubiera luchado con emociones similares? Es probable que su condena núcleo existía mucho antes de que nacieras.

Vamos a conocer Carole, cuya sentencia núcleo originado con su abuela. Desde el momento Carole tenía once años de edad, que había tenido sobrepeso. Como adulto, su peso rondaba constantemente alrededor de trescientas libras. A los treinta y ocho años, que estaba en la parte superior de su rango de peso. Carole había tenido muy pocas relaciones y nunca había estado casada.

Carole describió sentirse “ahogada y sofocada” por su peso y ser “traicionado por su cuerpo.” De inmediato, oímos su lenguaje núcleo llamando a ser descifrado como si algo en su familia buscaba resolución. Sabiendo lo que ya sabemos sobre el núcleo del lenguaje, podríamos hacer las preguntas de puente: ¿Quién en la familia se sintió traicionado por su cuerpo? Que fue sofocado? Que fue sofocado?

Carole pasó a explicar. “Desarrollé temprano, mucho antes que las otras chicas. Tengo mi periodo a las once y empecé a odiar mi cuerpo incluso en aquel entonces. Sentí que mi cuerpo me había traicionado a través del desarrollo tan temprano. Fue entonces cuando empecé a subir de peso “.

Una vez más, es tan interesante noción de sensación *traicionado* por el cuerpo. Y ahora una nueva pista: Carole sentía *traicionado* por su cuerpo una vez que se convirtió en una *El cuerpo de la mujer,* un cuerpo que ahora podría crear vida en su *matriz.*

La adición de esta información a la mezcla, más preguntas de puente vienen a la mente: ¿Qué *mujer* en la familia de Carole sentía *traicionado* por ella *¿matriz?* Lo terrible que podría suceder a Carole si fuera a convertirse en una mujer o quedar embarazada?

Todas las preguntas hasta ahora han sido justo en el blanco-simplemente no lo saben yet.Add a la mezcla el peor temor de Carole: “Voy a estar solo, sin nadie.”

En trescientas libras y aislado de otras personas, Carole estaba bien en su manera de hacer su peor temor en una realidad.

Ahora vamos a poner todas las piezas juntas e investigar mapa lengua de la base de Carole. Recuerde, la angustia de Carole comenzó una vez que se convirtió en su vientre fértil. Estas son las palabras que utiliza, las palabras que forman su mapa núcleo del lenguaje.

Core Idioma Mapa de Carole

Queja Núcleo de Carole: “Me siento ahogado y sofocado por todo este peso. Me siento traicionado por mi cuerpo “.

Sentencia Núcleo de Carole: “Voy a estar solo, sin nadie.”

Preguntas Bridging de Carole: Aquí están las preguntas de puente que ayudaron a Carole hacer el vínculo entre un acontecimiento traumático en su familia y su aumento de peso excesivo: ¿Quién en la familia se sintió traicionado por su cuerpo?

- Que fue sofocado? Que
- fue sofocado?
- ¿Qué mujer en la familia se sintió traicionado por su vientre? ¿Qué cosa terrible
- sucedió a una mujer que quedó embarazada? Que se sentía solo sin que nadie?

Core Trauma de Carole: Ahora vamos a visitar el trauma principal, el evento traumático, la tragedia no resuelto en la familia de Carole. Su abuela tenía tres hijos: una

niño, la madre de Carole, y otro niño. Tanto los niños asfixiados en el canal del parto de la abuela durante el parto, y como resultado de la privación severa de oxígeno, tanto los niños se convirtieron en discapacitados mentales. Ellos vivían en el sótano de la casa rural de Kentucky de la abuela durante casi cincuenta años. La abuela vivía el corazón roto y vacío para el resto de su vida.

A pesar de que probablemente nunca se habla en voz alta, la frase “Mi cuerpo me traicionó” claramente pertenecía a la abuela de Carole. El cuerpo de su abuela había “ahogado” los bebés. Ella vivía “solo,” envuelta en el dolor y la culpa. Los dos chicos, que habían sido “cubiertas por el peso” presionando contra ellos, también vivían solos, en el sótano, aislados del mundo exterior. La madre de Carole también se sintió solo a lo largo de su infancia, que describe a su madre como lengua de la base de Carole y su cuerpo sin darse cuenta había estado diciendo toda la historia “allí físicamente, pero no hay emocionalmente.”.

Vamos a revisar una vez más. Cuando Carole se convirtió en la edad suficiente para concebir un hijo, se puso el peso y aislado a sí misma de los que la rodean. El permanecer aislados se aseguró de que nunca llegaría a ser embarazada y sufrir como su abuela tenía. Ella vivió una vida solitaria, sintiéndose sola en su mundo, ya que su abuela hizo en su desolación, como sus tíos en el sótano hizo, y como su madre, cuya vida estuvo plagada de tristeza lo hizo.

Carole utiliza las palabras “ahogados y asfixiados” para describir la sensación de ser oprimidos por su peso. Sin embargo, estas palabras tenían un significado más profundo en el contexto de su familia. Estas fueron las palabras no dichas del trauma de su familia. Probablemente eran palabras que nadie se atrevió a decir en frente de la abuela. Estas palabras, sin embargo, serían importantes para la capacidad de esta familia para recuperarse de un evento tan terriblemente trágico. la abuela había sido capaz de llegar a un acuerdo con la magnitud de su tragedia, si hubiera sido capaz de llorar sus pérdidas sin culpar a sí misma y sentirse traicionado por su cuerpo, entonces esta familia podría haber tenido la oportunidad de seguir un camino diferente. Carole podría no haber tenido que llevar a la familia como el sufrimiento mayor en su cuerpo.

Los acontecimientos trágicos como este puede destruir la capacidad de recuperación de una familia y contraer las paredes de apoyo. Ellos pueden erosionar el flujo del amor de padre a hijo y establecer nuestros hijos a la deriva en un mar de tristeza.

Al igual que con la mayoría de nosotros, Carole nunca hizo la conexión que llevaba el sufrimiento en su historia familiar. Ella pensaba que el sufrimiento se originó en algún lugar dentro de ella. Ella pensó que algo debe haber sido malo en que se encontraba. Una vez que se entiende que la sensación de ser traicionado por su cuerpo pertenecía a su abuela, y no a ella, Carole estaba en un camino hacia la libertad.

Tan pronto como ella reconoció que había estado absorbiendo el sufrimiento de la familia de su abuela, sus tíos y su madre, todo su cuerpo comenzó a temblar.

Un peso emocional despegaba, lo que le permite viven en estos lugares dentro de ella que siempre había sido cerrado. No pasaría mucho tiempo hasta que Carole ganaría una conciencia física de su cuerpo que le permitiría hacer diferentes estilos de vida.

lengua de la base de Carole era el vehículo que establece la curación de esta familia en movimiento. Era la oportunidad de la familia para sanar lo que no había sido capaz de curar. Visto de otra manera, el sufrimiento de Carole no era más que el mensajero trayendo sanidad a la difícil tragedia en su familia. Era como si el dolor de la familia había estado llamando para la curación y de la resolución y las palabras de Carole y el cuerpo siempre que el mapa.

Al igual que Carole, su mapa núcleo del lenguaje puede llevar en un viaje de sanación. Con el enlace a su historia familiar a la vista, el único paso que falta es llevar todo lo que has descubierto de nuevo a sí mismo. Lo que ha sido tácita o invisible en su historia familiar probablemente se ha ocultado en las sombras de su propia conciencia. Una vez que realice el enlace, lo que antes era invisible puede convertirse en una oportunidad para la curación. A veces, las nuevas imágenes que se presentan requieren de nuestra atención y cuidado para integrar plenamente. En el capítulo siguiente, se le guiará a través de ejercicios y se le dará prácticas y frases que fortalecerán estas imágenes y avanzar hacia una mayor plenitud y libertad.

Parte III

Rutas hacia la reconexión

Capítulo 10 del

conocimiento a la Integración

Un ser humano es una parte de la totalidad. . . [Aunque] se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia.

- Albert Einstein a Robert S. Marcus 12 de febrero de 1950

T ilusión óptica que Einstein se refiere a la idea de que estamos separados de los que nos rodean, así como de aquellos que nos precedieron. Sin embargo, como hemos visto una y otra vez, estamos conectados a la gente en nuestra historia familiar cuyos traumas sin resolver han convertido en nuestro legado. Cuando la conexión permanece inconsciente, podemos vivir aprisionado en los sentimientos y sensaciones que pertenecen al pasado. Sin embargo, la historia de nuestra familia a la vista, las vías que nos hará libres se iluminan.

A veces, el simple acto de vincular nuestra experiencia a un trauma no resuelto en nuestra familia es suficiente. Como vimos con Carole en el capítulo anterior, una vez que conecta los sentimientos en su lengua de la base con el trauma en su familia, su cuerpo inmediatamente comenzó a temblar como si estuviera sacudiendo lo que había pertenecido al pasado. Por Carole, el conocimiento solo era lo suficientemente profunda como para iniciar una reacción visceral que podía sentir en su centro.

Para algunos de nosotros, la conciencia de lo sucedido en nuestras familias tiene que ir acompañada de un ejercicio o experiencia que da lugar a una liberación o crea una mayor facilidad en nuestros cuerpos.

El Mapa Inicio

En este punto en el libro, es probable que haya reunido las piezas esenciales de su mapa del núcleo del lenguaje. Es probable que haya descubierto palabras o frases que pensaba que eran los suyos, sino que puede haber, de hecho, pertenecía a los demás. Es probable que también haya realizado enlaces en su historia familiar, desenterrar eventos traumáticos o no dichas lealtades que han sembrado este idioma. Ahora es el momento de llevar todas las piezas juntas y dar el siguiente paso. He aquí una lista de lo que necesita:

- Su Queja Core-núcleo del lenguaje que describe su más profunda preocupación, la lucha, o queja
- Descriptores su núcleo-núcleo del lenguaje que describe sus padres
- Su núcleo frase-núcleo del lenguaje que describe su peor miedo
- Su Core-Trauma del evento o eventos en su familia que se sientan detrás de la lengua de la base

Ejercicio escrito # 12: Hacer las paces con sus antecedentes familiares

1. Anote el núcleo del lenguaje que tiene la mayor carga emocional o que evoca el más emoción en usted cuando usted habla en voz alta.
2. También anote el evento o eventos que están conectados a este lenguaje núcleo traumático.
3. Lista de todas las personas cuyas vidas fueron tocados por este evento. Que fue más afectado? ¿Tu madre? ¿Su padre? Un abuelo? ¿Un tío? ¿Una tia? Que no se reconoce ni se habló de? ¿Hay un hermano que fue entregada o no sobrevivieron? Tenían un abuelo o bisabuelo salen de la familia o mueren jóvenes o sufren de alguna forma terrible? Fue un padre o abuelo comprometerse o casarse con anterioridad? Esa persona está reconocido en su familia? ¿Hay alguien fuera de su familia que fue juzgado, rechazado, o culpado por hacerle daño a un miembro de la familia?
4. Describe lo que pasó. ¿Qué imágenes vienen a la mente a medida que escribe esto? Tómese un minuto y visualizar lo que podrían haber pasado por el fieltro o. Lo que está pasando en su cuerpo como usted piensa acerca de esto?
5. ¿Hay miembros de la familia que se siente particularmente a? ¿Se siente lo está jalando en emocionalmente? Hace resonar en su cuerpo? ¿En qué parte de su cuerpo se siente esto? ¿Es un lugar que está familiarizado con? ¿Experimenta sensibilidad o síntomas en la misma área?
6. Coloque su mano allí y permitir la respiración para llenar esa zona.
7. Visualizar el miembro de la familia o los miembros que participan en este evento. Diles: “Usted es importante. Voy a hacer algo significativo en honor a ti. Voy a hacer algo bueno salir de esta tragedia. Voy a vivir mi vida tan plenamente como pueda, sabiendo que esto es lo que quiere para mí “.
8. Construir su propio lenguaje personal que reconoce la conexión única que comparte con esta persona o estas personas.

La creación de Sentencias curación personal

revivir inconsciente puede continuar durante generaciones. Una vez que reconocemos que hemos llevado a pensamientos, emociones, sentimientos, comportamientos o síntomas que no se originan con nosotros, podemos romper el ciclo. Comenzamos por tomar una acción consciente de que reconoce el trágico suceso y las personas involucradas. A menudo, esto comienza con una conversación que tenemos internamente, o con un miembro de la familia, ya sea en persona o por medio de la visualización. Las palabras correctas nos pueden liberar de los lazos familiares y lealtades inconscientes, y poner fin al ciclo de traumas heredados.

Para Jesse, el joven con el insomnio que a los diecinueve años comenzó a recrear aspectos de la muerte de su tío en una tormenta de nieve, la conversación tuvo lugar en mi oficina. Le pregunté a Jesse para visualizar su tío de pie delante de él y hablar directamente con él, en silencio en el interior, si lo deseaba. Me ayudó a Jesse construir las palabras y sugirió que él le dijo a su tío: “Me estremezco cada noche, y he tenido dificultad para conciliar el sueño dejándome desde mi decimonoveno cumpleaños” profundiza la respiración de Jesse. Podía escuchar una escofina en su exhalación. Sus párpados comenzaron a revolotear, sacudiendo suelta una lágrima de la esquina de su ojo. “A partir de ahora, tío Colin, que vivirá en mi corazón, no en mi insomnio.” Como Jesse pronunció las palabras, más lágrimas comenzaron a caer. En ese momento me dije: “Escucha a tu tío que le dice a respirar y liberar el miedo de nuevo a él. Esta insomnio no le pertenece. Nunca lo hizo “.

Sólo por tener esta conversación con su tío -el tío que nunca supo que tenía-Jesse comenzó a calmarse. A medida que exhala, su mandíbula se aflojó y sus hombros se dejó caer. El color empezó a volver a sus mejillas. Sus ojos parecían despertar a la vida. Algo de lo más profundo dentro de él era dejar ir.

Aunque Jesse sólo estaba imaginando esta conversación con su tío, la investigación del cerebro muestra que Jesse fue en realidad la activación de las mismas neuronas y regiones en el cerebro que se activa si verdaderamente estuviera teniendo esta experiencia de curación con su tío en persona. Después de nuestra sesión, Jesse informó que él era capaz de dormir toda la noche sin interrupción.

Ejemplos de oraciones curativas

Un hombre con el que trabajé reconoció que había estado compartiendo inconscientemente soledad y el aislamiento de su abuelo rechazado. Dijo estas palabras:

"He estado aislada y sola como usted. Puedo ver que esto ni siquiera me pertenece. Sé que esto no es lo que quiere para mí. Y sé que te agobia a verme sufrir así. A partir de ahora, voy a vivir mi vida conectado a las personas que me rodean. De esta manera, te honro ".

Otro cliente entiende que ella había estado inconsciente compartiendo los fracasos en las relaciones y la infelicidad de su madre y su abuela. Dijo que estas frases:

"Mamá, por favor, bendíceme para ser feliz con mi marido, aun cuando no se podía ser feliz con papá. Honrarte y papá, voy a disfrutar de mi amor con mi marido para que ambos puedan ver que las cosas van bien para mí ".

Una joven que había trabajado con ella reconoció que había estado viviendo en un estado de ansiedad y contratada durante todo el tiempo que podía recordar. Dijo estas palabras a su madre, que murió al dar a luz a su:

"Cada vez que me siento ansioso, se sentirá sonriéndome, me apoya, bendecirme a estar bien. Cada vez que me siento mi aliento moviéndose dentro de mí, me voy a sentir que allí conmigo y saber que usted es feliz para mí."

Las frases adicionales Healing

"En lugar de revivir lo que te pasó, prometo vivir *mi* vida completamente."
"¿Qué le pasó a usted no será en vano." "Voy a usar lo sucedido como una fuente de fortaleza."
"Voy a honrar la vida que me dio por hacer algo bueno con ella." "Voy a hacer algo significativo y dedicarlo a ti." "No te dejaré fuera de mi corazón." "Voy a encender una vela por usted ".'me vas a honrar al vivir plenamente.''voy a vivir mi vida de una manera amorosa.'

"Voy a hacer algo bueno salir de esta tragedia." "Ahora entiendo. Ayuda a entender ".

De Curación Curación Sentencias de Imágenes

Si somos conscientes de ello o no, nuestra vida está profundamente influenciada por el interior imágenes, creencias, expectativas, suposiciones y opiniones que tenemos. improntas intrínsecos como “la vida nunca funciona para mí” o “voy a fallar, no importa qué intento” o “Tengo un sistema inmunológico débil” puede poner otro modelo de cómo se desarrolla nuestra vida, lo que limita la forma en que tomamos en la nueva experiencias y que afecta a la forma en que se curen. Imagínese el efecto sobre el cuerpo de la imagen interna “mi infancia fue difícil.” O la imagen “mi madre era cruel.” O “mi padre era emocionalmente abusivo.” A pesar de que puede haber una cantidad significativa de verdad en estas imágenes, se tampoco podría revelar toda la historia. Era todos los días de su infancia difícil? Fue su padre alguna vez suave? Fue su madre cada vez que cuida? ¿Tiene acceso a todos sus primeros recuerdos de haber sido mantenido, alimentado, y metida en su cuna por la noche cuando eras un niño? Recuerde que, como hemos visto en el capítulo 5, muchos de nosotros se aferran a sólo aquellos recuerdos diseñados para protegernos de ser herido de nuevo, recuerdos que apoyan nuestras defensas, los recuerdos que los biólogos evolucionistas dicen son parte de nuestra innata “sesgo de negatividad.” Podría cualquier recuerdo estar perdiendo? Más importante aún, ¿ha hecho las preguntas: ¿Qué había detrás nocividad de mi madre? ¿Qué evento traumático que había detrás de la frustración de mi padre? ¿Qué había detrás nocividad de mi madre? ¿Qué evento traumático que había detrás de la frustración de mi padre? ¿Qué había detrás nocividad de mi madre? ¿Qué evento traumático que había detrás de la frustración de mi padre?

En la creación de sus oraciones de curación, es probable que haya notado una nueva experiencia interna que comienza a echar raíces. Puede que haya llegado a usted en la forma de una imagen o un sentimiento, tal vez como un sentido de pertenencia o conexión. Tal vez usted podría sentir el apoyo de los miembros de la familia que vigila usted. Tal vez has experimentado un mayor sentido de la paz, como si algo no resuelto finalmente fue completando.

Todas estas experiencias pueden tener un potente efecto sobre la curación. En esencia, establecen un punto de referencia interno de todo sentimiento, un punto de referencia podemos hacer referencia a cada vez viejos sentimientos amenazan nuestra estabilidad. Estas nuevas experiencias funcionan como nuevos recuerdos acompañados de una nueva comprensión, nuevas imágenes, nuevos sentimientos y nuevas sensaciones en el cuerpo. Pueden ser cambiadores de vida, lo suficientemente poderosas como para opacar las imágenes antiguas, limitantes que han estado funcionando nuestras vidas.

Estas nuevas experiencias e imágenes continuar profundizando a través del ritual, ejercicios y práctica. Aquí hay algunas maneras creativas para apoyar su proceso de curación, ya que continúa desarrollándose.

Los ejemplos de rituales, ejercicios, prácticas e imágenes de curación

- **La colocación de una foto en el Escritorio:** Un hombre que entendía que había estado reviviendo la culpabilidad de su abuelo colocó una foto de su abuelo en su escritorio. Él respiró y se visualizó dejando los sentimientos de culpa con su abuelo. Cada vez que se repite este ritual, se sentía más ligero y más libre.

- **Encendiendo una vela:** Una mujer cuyo padre murió cuando ella era un bebé no tenía ningún recuerdo de él. Distanciada de su marido a los veintinueve años, la misma edad que su padre era cuando murió, ella inconscientemente compartida desconexión de su padre de la familia. Ella encendió una vela todas las noches durante dos meses y se imaginó que la llama de la vela encendida una abertura para los dos de ellos para reunirse. Ella iba a hablar con su padre y sentir su presencia la reconfortante. Al final del ritual, sus sentimientos de desconexión habían disminuido, y una nueva sensación de ser atendidos por un padre amoroso se habían expandido en su interior.

- **Escribiendo una carta:** Un hombre que había dejado bruscamente su novia de la universidad encontró que sigue luchando en sus relaciones veinte años más tarde. Se había enterado de que su novia había muerto el año después de su salida. A pesar de que sabía que no recibiría su carta, que escribió a ella, disculpándose por su descuido y la indiferencia. En la carta, dijo: "Lo siento mucho. Sé lo mucho que me amabas, y cuánto te he hecho daño. Debe haber sido tan terrible para usted. Me siento tanto. Sé que nunca seré capaz de entregar esta carta, pero espero que puedan recibir mis palabras."Después de escribir esta carta, el hombre sintió una sensación de paz y de finalización que no podía explicar.

- **La colocación de una foto de arriba de la cama:** Una mujer que había pasado su vida rechazando su madre se dio cuenta de que una separación temprana en una incubadora había mantenido su sensación sospechosa y cerrar de recibir el amor de su madre. Ella también comenzó a ver cómo empujar a su madre distancia se convirtió en un modelo para empujar las relaciones de distancia. Ella grabó una foto de su madre en la pared por encima de la almohada y le pidió a su madre para abrazarla cada noche mientras dormía, y sus defensas se suavizó. Como

se tendió en la cama, ella podía sentir su caricia de la madre de ella. Ella describe el amor de su madre como si fuera una corriente de energía que le dio fuerza. En cuestión de semanas, ella podría sentirse más cómodo en su cuerpo al despertar. En cuestión de meses, pudo sentir el apoyo de su madre con ella como una sensación física durante el día. Al final del año, se dio cuenta de que más personas que entran en su vida de una manera sustancial. (Nota: La madre de esta mujer en particular todavía estaba vivo, sin embargo, esta práctica es eficaz independientemente de si uno de los padres está vivo o muerto.)

- **El desarrollo de una imagen de apoyo:** La aparición repentina de la ansiedad en un niño de siete años de edad, expresada en su sacando la mayor parte del pelo en la coronilla de la cabeza, una condición conocida como la tricotilomanía. Su ansiedad parecía originarse en la historia familiar. Cuando su madre tenía siete años, fue testigo de su madre muere repentinamente de un aneurisma cerebral. El dolor era tan grande que su madre nunca hablaba de su abuela. Cuando su madre compartió lo que había sucedido, de inmediato comenzó a relajarse. Ella lo hizo imaginar su abuela ha fallecido como un ángel de la guarda proteger a los dos. Ella le mostró una foto de un halo y le hizo imaginar que el amor de la abuela era como un halo acaricia la cabeza. Cada vez que tocaba la parte superior de la cabeza, se reunió con una sensación de paz. Ese día se detuvo tirando de su pelo.

- **La creación de un límite:** Otra mujer se crió agobiados por sentirse responsable de la felicidad de su madre alcohólica y el bienestar. A medida que este patrón de cuidados continuó hasta la edad adulta, tenía dificultad para dejarse recibir atención y apoyo de los demás. Era difícil para ella estar en una relación sin sentir tanto responsable de los sentimientos de la gente y sofocado por sus necesidades. Se sentó en el suelo y trazó un círculo alrededor de su cuerpo con un trozo de hilo, notando que, como ella marcó un espacio para sí misma, ella ya estaba respirando con más facilidad. Ella le dijo a su madre: “Mamá, esto es mi espacio. Usted está allí y yo estoy aquí. Cuando yo

era pequeña, lo habría hecho cualquier cosa para hacerte feliz, pero era demasiado para mí. Ahora me siento como si tuviera que hacer felices a todos y hace sentir la cercanía sofocante. Mamá, de ahora en adelante, sus sentimientos están allí con usted y mis sentimientos están aquí conmigo. En este límite, voy a cumplir mis propios sentimientos, así que no tengo que perderme cuando empiece a sentirse conectados con alguien “.

Los rituales y prácticas que acabo de describir puede parecer pequeño en comparación con el gran dolor que uno ha realizado durante años, pero la ciencia nos dice que cuanto más repetimos y volver a visitar estas nuevas imágenes y experiencias, más se integran dentro de nosotros. La ciencia nos dice que prácticas como éstas pueden alterar el cerebro mediante la creación de nuevas conexiones neuronales. No sólo eso, cuando visualizamos una imagen de la curación, que activan las mismas regiones del cerebro, específicamente en el córtex prefrontal izquierda-que están asociados con sentimientos de bienestar y emociones positivas. [1]

Curación Sentencias y el Cuerpo

Una parte esencial de la curación consiste en nuestra capacidad de incorporar la experiencia de nuestras sensaciones físicas en el proceso. Cuando podemos simplemente “estar con” los sentimientos que surgen en nuestros cuerpos sin reaccionar inconscientemente, somos más propensos a permanecer conectado a tierra cuando el malestar interior comienza a surgir. Insight frecuencia se gana cuando estamos dispuestos a tolerar lo que es incómodo en la búsqueda para entender a nosotros mismos.

Cuando se enfoca en el interior, lo que se siente? ¿Qué sensaciones Cómo se conecta con sus pensamientos de temor o emociones incómodas? ¿Dónde se siente con más urgencia? No constreñir la garganta? ¿Se detiene su respiración? No apriete el pecho? ¿Usted va entumecida? ¿Dónde está el epicentro de ese sentimiento en su cuerpo? ¿En tu corazón? En el abdomen o plexo solar? Ser capaz de navegar este territorio interior, incluso cuando los sentimientos parecen abrumadora, es esencial.

Si no está seguro de lo que la sensación de su cuerpo, diga su frase central en voz alta. Como se vio en el capítulo 8, hablando en voz alta su sentencia núcleo puede despertar sensaciones físicas. Decirlo y observar su cuerpo. ¿Sabe usted de cualquier temblores? ¿Hay una sensación de hundimiento? ¿Entumecimiento? Lo que se siente o no se siente está muy bien. Sólo tiene que colocar su mano en la que imagina o siente los sentimientos de ser. A continuación, llevar su aliento a esa área. Exhale en su cuerpo por lo que toda la zona se siente apoyado.

Es posible que desee visualizar su exhalación como un rayo de luz que ilumina esa parte de su cuerpo. A continuación, dice a sí mismo estas palabras: “te tengo”.

Imagínese que usted está hablando a un niño que se siente ser vistos ni oídos. Lo más probable es que hay *es* un niño no-niño una parte de ustedes que ha sido ignorado por mucho tiempo. Imagine que este pequeño niño ha estado esperando a que él o ella, reconoce y hoy es ese día.

Las oraciones de curación podemos decir a nosotros mismos

Coloque su mano sobre su cuerpo y respirar profundamente mientras se dice una o más de las siguientes frases interiores a sí mismo:

“Te tengo.” “Estoy aquí.” “Te voy a mantener.” “Voy a respirar con ustedes.” “Te comodidad.”

“Siempre que te sientes asustado o abrumado, no voy a dejar tú."

"Yo me quedaré contigo."

“Voy a respirar con usted hasta que está tranquilo.”

Cuando ponemos nuestras manos sobre nuestro cuerpo y dirigir nuestras palabras y aliento en el interior, apoyamos las partes de nosotros que se sienten más vulnerables. De este modo, tenemos una oportunidad para aliviar o liberar lo que experimentamos como intolerable. Desde hace mucho tiempo la sensación de incomodidad pueden dar lugar a sentimientos de expansión y el bienestar. A medida que los nuevos sentimientos se arraigan, podemos experimentar nosotros mismos siendo más apoyados en nuestro cuerpo.

Curación Nuestra relación con nuestros padres

En el capítulo 5, aprendimos cómo nuestra vitalidad, la fuerza vital que nos viene de nuestros padres-puede bloquearse cuando se ve comprometida nuestra conexión con ellos. Cuando hemos rechazado, juzgado, culpado, o de nosotros mismos distanciado de cualquiera de los padres, las reverberaciones se hacen sentir en nosotros también. Puede que no sea consciente

consciente de ello, pero empujando una matriz de distancia es similar a la apartando una parte de nosotros mismos.

Cuando nos separamos de nuestros padres, las cualidades que vemos como algo negativo en ellos pueden expresar en nosotros inconscientemente. Si, por ejemplo, experimentamos nuestros padres como el frío o crítica o agresivo, podemos experimentar nosotros mismos como el frío, la auto-crítica, e incluso -las mismas cualidades agresivas hacia el interior que rechazamos en ellos. En ese sentido, nos hacemos a nosotros mismos lo que sentimos que se hizo para nosotros.

La respuesta es encontrar alguna manera de llevar a nuestros padres en nuestros corazones, y para traer las cualidades que rechazamos en ellos (y en nosotros) en la conciencia. Allí, tenemos la oportunidad de transformar algo difícil en algo que nos puede llevar a la fuerza. Mediante el desarrollo de una relación con las partes dolorosas de nosotros mismos, a menudo las piezas que hemos heredado de nuestra familia, tenemos la oportunidad de cambiar ellos. Cualidades como la crueldad pueden ser la fuente de nuestra bondad; nuestros juicios pueden forjar los cimientos de nuestra compasión.

Sintiéndose en paz con nosotros mismos a menudo comienza con estar en paz con nuestros padres. Dicho esto, se puede recibir algo bueno de lo que te dieron? Puede permanecer abierta en su cuerpo cuando se piensa en ellos? Si aún están vivos, puede permanecer indefensa cuando estás con ellos?

La curación puede ocurrir incluso si han fallecido, sentarse en la cárcel, o pisar en un mar de dolor. ¿Hay una imagen tierna de memoria, una buena intención, una comprensión, una forma en que sus padres expresan amor, que puede dejar pasar? Dejarse conectar con una imagen interior caliente puede empezar a cambiar su relación externa con sus padres. No se puede cambiar lo que era, pero se puede cambiar lo que es, siempre y cuando no se espera que sus padres a cambiar o ser diferente de lo que son. Es usted quien debe mantener la relación de otra manera. Ese es su trabajo. No es el trabajo de sus padres. La pregunta es: ¿estás dispuesto?

El renombrado monje budista Thich Nhat Hanh enseña que cuando estás enojado con sus padres ", se enoja con uno mismo. Supongamos que la planta de maíz se enojó con el grano de maíz "Él nos dice:". Si estamos enojados con nuestro padre o la madre, tenemos que inhalar y exhalar y encontrar la reconciliación. Este es el único camino a la felicidad ". [2]

_

La reconciliación es principalmente un movimiento interno. Nuestra relación con nuestros padres no depende de lo que hacen, cómo son, o cómo responden. Se trata de lo que hacemos. El cambio se produce en nosotros.

Una vez que Randy supo que su padre perdió su mejor amigo mientras luchaban juntos durante la guerra, Randy podía entender por qué su padre guardaba para sí mismo. Randy había sentido a menudo que la distancia de su padre había sido dirigida personalmente a él. Conociendo la historia cambió todo eso. Su padre, Glenn, y su mejor amigo de la infancia, Don, se reunieron por casualidad cuando sus unidades se unieron

juntos para luchar contra los alemanes en Bélgica. Bajo un intenso fuego, Don salvó la vida de Glenn. En el proceso, él recibió una bala en el cuello y murió en los brazos de Glenn. Glenn regresó a su casa, se casó y tuvo una familia, aunque nunca podría aceptar plenamente lo que tenía, sabiendo que Don nunca tendría estas cosas.

Randy se disculpó con su padre para él y para juzgar alejándose. Ya no espera Glenn para conectar con él de la manera que anhelaba. En su lugar, podría Randy le aman tal como estaba.

Como hemos aprendido en los capítulos anteriores, es muy útil saber lo que sucedió en nuestra familia que hicieron nuestros padres duelen tanto. Lo que estaba sentado detrás de la distancia, la crítica o la agresión en primer lugar? El conocimiento de estos eventos puede abrir la puerta a la comprensión de su dolor, así como la nuestra. Cuando sabemos que los sucesos traumáticos que contribuyeron al dolor de nuestros padres, nuestra comprensión y la compasión pueden comenzar a opacar perjudica a la edad. A veces, sólo decir una frase como "mamá, papá, lo siento que yo era distante y separé" puede abrir algo en nosotros que nos sorprende.

Lea la lista de frases que sigue la curación. Tal vez uno o dos de ellos se hablará de una manera que comienza a disolverse el bloque entre usted y sus padres. Que las palabras que llegan. ¿Hay una frase que tira de su corazón? Tal vez se puede imaginar decir una o dos de estas frases a los padres que han rechazado.

Curación Sentencias Cuando hemos rechazado un padre

1. "Lo siento mucho por la forma lejana que he estado."
2. "Cada vez que haya alcanzado a mí, que te he empujado lejos."
3. "Te extraño, pero no es fácil decirle eso."
4. "papá / mamá, eres un muy buen padre / madre."
5. "He aprendido mucho de ti." (Recordar y compartir un recuerdo positivo).
6. "Lo siento por lo difícil que he estado."
7. "He estado muy crítico. Es que me impidió estar cerca de ti ".
8. "Por favor, dame una segunda oportunidad."
9. "Realmente me gustaría estar más cerca."
10. "Lo siento que me separé. Prometo, por el tiempo restante que tenemos juntos, voy a estar más cerca ".
11. "Me gusta mucho que estamos cerca."

12. “Prometo dejar de hacer a probar su amor a mí.”
13. “Me va a dejar de esperar que su amor debe ser de una determinada manera.”

14. “Voy a tomar en su amor como lo das, no como me lo esperaba.”
15. “Voy a tomar su amor en incluso cuando no puedo sentirlo en sus palabras.”

16. “Usted me ha dado mucho. Gracias."
17. “mamá / papá, yo tenía un día muy malo y sólo necesitaba llame.”

18. “mamá / papá, ¿podemos permanecer en el teléfono un poco más? Se consuela a mí sólo para escuchar su voz “.
19. “Mamá / Papá, ¿puedo sentar aquí? Se siente bien simplemente estar a tu lado “.

Antes de intentar curar una relación severamente rota con sus padres, probablemente lo primero que quieren tener unas cuantas sesiones con un terapeuta centrada en el cuerpo o cultivar una práctica de la meditación consciente para aprender recursos que le permiten conectar con las sensaciones de su cuerpo. Cuando se puede observar sus reacciones al estrés, puede supervisar y dar a sí mismo lo que necesita en los mismos momentos que más lo necesita. Es importante cultivar un sentimiento interior que ambas guías y te apoya. Por ejemplo, aprender ciertas técnicas de respiración puede darle un sentido físico de los límites de su cuerpo de manera que se puede proceder a una velocidad que es sólo adecuado para usted, así como mantener la distancia que estime apropiado. La distancia correcta le permite sentirse relajado, por lo que no tiene que defenderse a sí mismo o reducir sentirse conectado. Un límite sólido pero flexible le permite disponer de un espacio adecuado para sentir sus sentimientos, mientras que, al mismo tiempo, lo que le permite disfrutar de la conexión de curación que está forjando con sus padres. En última instancia, cuando se puede respirar profundamente suficiente para saber lo que está sintiendo en su cuerpo, usted no tiene que salir de él.

Curación Las oraciones que decir a un padre fallecido

Incluso cuando nuestra relación externa con nuestros padres es distante o inexistente, nuestra relación interna con ellos sigue evolucionando. Incluso cuando han fallecido a nuestros padres, todavía podemos hablar con ellos. Aquí hay algunas frases que pueden ayudar a reconstruir un vínculo que se rompió o nunca se desarrolló plenamente:

1. “Por favor espere mí en mi sueño cuando mi cuerpo está más abierta y estoy más fácil de alcanzar.”
2. “Por favor enséñame a confiar y dejar que el amor de”.
3. “Por favor enséñame a recibir.”
4. “Por favor ayúdame a sentir más tranquilo en mi cuerpo.”

Curación Las oraciones que decir a un padre desconocido o Estranged

Cuando un padre se ha marchado temprano o nos ha regalado para ser criados por otros, el dolor puede sentir insuperables. En un sentido, la partida inicial menudo forja un plan inconsciente por los muchos rechazos y abandonos que se producen más tarde en la vida. El ciclo de dolor tiene que llegar a su fin. Mientras continuamos viviendo la sensación de que hemos sido tratados injustamente o victimizados, que es probable que continúe el patrón. Lea las siguientes frases e imagine que les está diciendo a su padre distanciado o al padre que nunca conoció.

1. “Si se ha facilitado las cosas para que usted deje o me das de distancia, lo entiendo.”

2. “voy a dejar de culparte, que sé que sólo nos mantiene tanto como rehenes.”

3. “voy a conseguir lo que necesito de los demás y hacer algo bueno salir de lo que sucedió.”
4. “¿Qué ha pasado entre nosotros va a servir como la fuente de mi fuerza.”

5. “porque ocurrió, he ganado una fuerza particular que puedo confiar.”

6. “Gracias por el regalo de la vida. Prometo no perder o desperdiciar “.

Curación Sentencias Cuando hemos fusionado con un Padre

Mientras que algunos de nosotros hemos rechazado un padre, otros han fusionado con uno de los padres de una manera que nubla nuestra identidad y drena nuestra individualidad. En la relación resultante de la fusión, que podría haber perdido oportunidades de auto-definición o perdido los bordes de lo que somos y lo que sentimos. Si esto es cierto para usted, es posible leer las frases que siguen como si ellos están escuchando a su madre o padre. Imagínese que su voz diciendo estas palabras a usted como su cuerpo se abre para recibirlos. Observe qué palabras o frases que llegue en la forma más profunda.

Imagine que su Padre diciendo una o más de estas oraciones a Ti

1. "Te amo por lo que eres. No hay nada que tiene que hacer para ganar mi amor ".
2. "Usted es mi hijo, y que está separado de mí. Mis sentimientos no tienen que ser sus sentimientos ".
3. "He estado demasiado cerca de usted, y veo que la cifra se ha tomado en usted."
4. "Debe haber sido abrumador con todas mis necesidades y emociones."
5. "Mis necesidades hecho difícil para que tenga espacio para ti mismo."
6. "Me haré a un lado ahora para que mi amor no te domine."
7. "Voy a darle todo el espacio que necesita."
8. "He estado demasiado cerca de usted para que usted conoce a sí mismo. Ahora voy a permanecer aquí y tener alegría en ver en que vive su vida allí ".
9. "Usted ha estado tomando el cuidado de mí y me ha permitido IT pero no más."
10. "Esto es demasiado para cualquier niño."
11. "Cualquier niño que intentó solucionar este problema se sentiría abrumado. Esto no es tuyo."
12. "Dar un paso atrás hasta que pueda sentir su propia vida que fluye a través de ti. Sólo entonces voy a estar en paz ".
13. "Yo no había sido capaz de hacer frente a mi propio dolor hasta ahora. Lo que es mío ha sido por allí con usted. Ya es hora de que vuelva a mí, a donde pertenece. A continuación, los dos somos libres ".
14. "Usted ha tenido demasiado de mí y no lo suficiente de tu madre / padre. Me agradaría ver que los dos más cerca. Ahí es donde tiene que estar ".

Ahora visualice su padre de pie en frente de usted y observe si tiene un sentimiento interior para seguir adelante o hacia atrás. Qué se necesita para mover más cerca o más lejos? ¿Tiene la sensación de cuerpo que le permite saber qué distancia es adecuado para usted? La distancia correcta puede abrir, suavizar o relajar algo dentro de nosotros. Cuando esto sucede, tenemos más espacio en el interior para sentir nuestros sentimientos. Cuando

que ha encontrado su distancia adecuada, por ejemplo una o más de las siguientes frases, dándose cuenta de sus sentimientos como las palabras que se hablan.

Decir una o más de estas frases a un padre

1. "Mamá / Papá, estoy aquí, y ya está allí."
2. "Sus sentimientos están allí contigo, y mis sentimientos están aquí conmigo."
3. "Por favor, permanezca allí, pero no ir demasiado lejos."
4. "respirar mucho más fácil cuando tenga mi propio espacio."
5. "Me encoge cuando trato de cuidar de sus sentimientos."
6. "Era demasiado pensar que podría hacerte feliz."
7. "Ahora veo que la fijación de un lado a mí mismo sólo nos ha hecho tanto invisible".
8. "A partir de ahora, voy a vivir mi vida plenamente, sabiendo que está allí, detrás de mí, que me apoya."
9. "Cada vez que me siento mi aliento moviéndose dentro de mi cuerpo, yo sé que usted es feliz para mí."
10. "Gracias por recibirme y me audición."

Si has seguido los pasos de este capítulo, es posible que ya notando un nuevo tipo de paz dentro de sí mismo. Las oraciones de curación que ha hablado y las imágenes, rituales, prácticas y ejercicios que ha experimentado pueden haber contribuido a fortalecer una relación con un ser querido o ayudó a aliviar un enredo inconsciente con un miembro de la familia. Si has seguido estos pasos y siente la necesidad de algo más, el siguiente capítulo le proporcionará otra pieza del rompecabezas una exploración en los primeros años de vida. Una separación temprana de nuestra madre puede mantenernos separados de la vida de una manera que puede bloquear una resolución llegue a nosotros totalmente. En el siguiente capítulo, vamos a explorar los efectos de una separación temprana y mirar las muchas formas en que puede dejar una huella en nuestra relaciones, el éxito, la salud y el bienestar.

Capítulo 11

La lengua de la base de la Separación

No hay ninguna influencia tan poderosa como la de la madre.

- Sarah Josepha Hale, *Revista de las Damas y la gaceta literaria,* 1829

norte ot todo lenguaje básico se deriva de las generaciones anteriores. Hay una cualidad particular del núcleo del lenguaje que refleja la experiencia abrumadora de los niños que han sido separados de sus madres. Este tipo de separación es uno de los traumas más penetrantes y con frecuencia se pasa por alto de la vida. Cuando hemos experimentado una ruptura significativa en el vínculo con nuestra madre, nuestras palabras pueden reflejar un intenso deseo, ansiedad y frustración que permanece invisible y sin cicatrizar.

En los capítulos anteriores, hemos descrito cómo la vida se pasa a nosotros de nuestros padres, que pone esencialmente un modelo de cómo damos sentido a nuestras vidas. Este proyecto comienza en el útero y toma forma, incluso antes de nacer. Durante este tiempo, nuestra madre es todo nuestro mundo, y una vez que hemos nacido, su tacto, su mirada, y su olor es nuestro contacto con la vida misma.

Mientras que somos demasiado pequeños para dar sentido a la vida por nuestra cuenta, nuestra madre refleja nuestras experiencias de nuevo a nosotros en dosis que pueden ingerir y asimilar. En un mundo ideal, cuando lloramos, su cara muestra preocupación. Cuando reímos, ella vigas de placer, reflejando cada una de nuestras expresión. Cuando nuestra madre está en sintonía con nosotros, ella nos infunde una sensación de seguridad, el valor y pertenencia a través de la ternura de su tacto, el calor de su piel, la constancia de su atención, e incluso la dulzura de su sonrisa. Ella nos llena con todas sus “cosas buenas” y, en respuesta, desarrollamos un depósito de “buena sensación” dentro.

En nuestros primeros años, necesitamos adquirir suficiente “cosas buenas” en nuestro depósito que confiar en que la buena sensación se mantendrá dentro de nosotros, incluso cuando se pierde temporalmente nuestra manera. Cuando tenemos bastantes en nuestro depósito, que son capaces de confiar en que la vida va a salir bien, incluso si hay interrupciones que nos golpean fuera de pista. Cuando

tenemos poca o ninguna de las “cosas buenas” de nuestra madre, puede ser difícil confiar en la vida en absoluto.

En muchos niveles, las imágenes que tenemos de “madre” y “vida” están relacionados entre sí. Idealmente, una madre nos nutre y se asegura de que estamos a salvo. Ella nos consuela y nos da lo que necesitamos para sobrevivir cuando somos demasiado pequeños para dar a nosotros mismos. Cuando son atendidos de esta manera, comenzamos a confiar en la sensación de que estamos a salvo, y que la vida nos dará lo que necesitamos. Después de repetidas experiencias de conseguir lo suficiente de lo que necesitamos de nuestra madre, nos enteramos de que también podemos darnos lo que necesitamos. En esencia, sentimos que estamos “suficiente” para darnos “suficiente”. La vida, en connivencia, a continuación, nos parece traer lo que necesitamos. Cuando la conexión con nuestra madre fluye libremente, la buena salud, el dinero, el éxito y el amor puede a menudo parecen fluir nuestro camino.

Cuando se interrumpe el vínculo temprano con nuestra madre, sin embargo, una oscura nube de miedo, la escasez, y la desconfianza puede convertirse en nuestro defecto. Si esta ruptura en la unión es permanente, al igual que con una adopción, o si se trata de una ruptura temporal que no fueron totalmente restaurada, la brecha entre la madre y el niño puede convertirse en un caldo de cultivo para muchos de los problemas de la vida. Cuando este vínculo permanece interrumpida, parece que perdemos nuestra línea de vida. Es como si partimos en trozos y necesitamos nuestra madre que nos puso de nuevo juntos.

Cuando la ruptura es sólo temporal, es importante que nuestra madre se mantienen estables, presente y acogedor durante nuestro regreso de separación. La experiencia de perderla puede ser tan devastadora que podemos tener dudas o resistente para volver a conectar con ella. Si ella es incapaz de tolerar nuestra vacilación, o si ella interpreta nuestra reticencia como un rechazo, ella podría reaccionar defender o distanciamiento, dejando así el vínculo entre nosotros magullado y roto. Ella nunca podría entender por qué se siente desconectado de nosotros, y habitar en los sentimientos de duda, la desilusión y la inseguridad en su capacidad para madre nos o, peor aún, la irritabilidad y la ira hacia nosotros. Una grieta que no se cura puede desprenderse de la base de nuestras relaciones futuras.

Una característica esencial de estas primeras experiencias es que no son recuperables en nuestros bancos de memoria. Durante la gestación, la lactancia y la primera infancia, nuestro cerebro no está equipada para poner nuestras experiencias en forma de historia para que puedan hacerse en recuerdos. Sin los recuerdos, nuestros anhelos no satisfechas pueden jugar de forma inconsciente como impulsos, deseos y anhelos que pretendemos satisfacer a través de nuestro próximo trabajo, las próximas vacaciones, nuestra siguiente copa de vino, y hasta nuestra próxima pareja. En una línea similar, el miedo y la ansiedad de una separación temprana pueden distorsionar nuestra realidad, haciendo que nuestras situaciones difíciles e incómodas sienten catastrófica y que amenaza la vida.

Enamorarse puede desatar emociones intensas, ya que, naturalmente, nos transporta en el tiempo a las primeras experiencias con nuestra madre. Nos tienden a tener sentimientos similares

hacia nuestra pareja ya que sentimos hacia nuestra madre. Nos encontramos con alguien especial y nos decimos: “Finalmente, he encontrado a alguien que tenga mucho cuidado de mí, alguien que va a entender *todos* mis deseos y dame *todo* Necesito.”Sin embargo, estos sentimientos son sólo la ilusión de un niño que anhela volver a experimentar la cercanía que él o ella se sentía o quería sentir con la madre.

Muchos de nosotros sin saberlo, esperamos que nuestros socios para cumplir con las necesidades que no podían ser cumplidos por nuestra madre. Esta expectativa mal dirigida es una receta para el fracaso y la decepción. Si nuestra pareja comienza a actuar como un padre y los intentos de satisfacer nuestras necesidades no satisfechas, el romance puede volar por la ventana. Si nuestra pareja no satisface nuestras necesidades no satisfechas, podemos sentir traicionado o abandonado.

Una separación temprana de nuestra madre puede minar nuestra estabilidad en una relación romántica. Sin darse cuenta, se podría temer que nuestra cercanía se desvanecerá o ser despojado. En respuesta, ya sea que se aferran a nuestro socio, ya que puede haber aferrado a nuestra madre, o empujar a nuestro socio de distancia en previsión de que la intimidad se perderá. A menudo expresamos ambas conductas en la misma relación, y nuestra pareja no se siente como si él o ella está ¡atrapado en un paseo en montaña rusa emocional que nunca termina.

Tipos de Separación

Aunque la gran mayoría de las mujeres se acercan a la maternidad con la mejor de las intenciones, situaciones fuera del control de una madre puede dar lugar a principios de separaciones inevitables de su hijo. Algunas de estas separaciones son de naturaleza física. Además de la adopción, los acontecimientos que implican un largo periodo de separación, tales como complicaciones en el parto, hospitalizaciones y enfermedades, el trabajo o los viajes largos fuera de casa, todos pueden poner en peligro la unión en desarrollo.

desconexiones emocionales pueden funcionar de manera similar. Cuando la madre está disponible físicamente, pero su enfoque y la atención son esporádicos, el niño no se siente seguro y protegido. Como los niños, necesitamos la presencia emocional y energético de nuestra madre tanto como necesitamos su presencia física. Cuando nuestra madre experimenta un evento traumático como la pérdida de la salud, un embarazo, un niño, un padre, una pareja, o una casa de su atención se puede tirar lejos de nosotros. Nosotros, a su vez, la experiencia del trauma de perder a ella.

Desconexiones entre la madre y el niño también pueden ocurrir en el útero. Los altos niveles de miedo, la ansiedad, la depresión, una relación estresante con un compañero, el

la muerte de un ser querido, una actitud negativa alrededor de su embarazo, una pérdida anterior en el útero puede interrumpir toda la sintonía de una madre con su bebé en desarrollo dentro.

Si nosotros mismos hemos experimentado fallas en el cuidado de nuestra madre temprana o atención, o dificultades durante el embarazo o el parto, no todo está perdido. Afortunadamente, el potencial de reparar el vínculo no se limita a la infancia. La curación puede ocurrir en cualquier momento de nuestras vidas. La identificación de nuestro lenguaje núcleo puede ser el primer paso.

La lengua de la base de la Separación

Estas primeras separaciones, al igual que otros tipos de traumas que hemos explorado en este libro, crean un ambiente en el cual el lenguaje núcleo puede florecer. Cuando se escucha a un enlace interrumpido, a menudo oímos palabras de anhelo para la conexión así como las palabras de rabia, el juicio, la crítica, o el cinismo.

Ejemplos de oraciones esenciales, desde una separación temprana

"Voy a la izquierda." "Voy a ser abandonado." "Voy a ser rechazada." "Voy a estar solo." "Voy a tener a nadie." "Voy a ser impotente." " voy a perder el control."'no me importa.''Ellos no me quieren.''no soy lo suficientemente.''estoy demasiado.''me van a dejar.'"Ellos 'me ll daño."'me van a entregar.''voy a ser aniquilado.''voy a ser destruido.''no voy a existir.''no hay esperanza.'

frases básicas como éstas también pueden provenir de una generación anterior en la historia de la familia, y no necesariamente de una interrupción en el vínculo con la madre. Podemos nacer en el sentimiento y nunca sabemos donde se origina.

Un tema común que caracteriza a una separación temprana es un fuerte rechazo de nuestra madre, combinado con un sentimiento de culpa que no podía atender a nuestras necesidades. Esto no es siempre el caso, sin embargo. Podemos sentir un gran amor por nuestra madre, pero, debido a que el vínculo nunca se desarrolló plenamente, sentir que ella era débil y frágil y que necesita para cuidar de ella. En nuestra necesidad de sentirse unido con ella, la dirección de tender puede ir a la inversa. Sin saberlo, podemos tratar de proporcionar nuestra madre con la misma crianza que desesperadamente necesitamos nosotros mismos.

En las personas con un enlace interrumpido, es común escuchar quejas básicas y descriptores básicos como los que hemos hablado en el capítulo 7. Para refrescar la memoria:

- “Mom estaba fría y distante. Nunca me sostuvo. No confiaba en ella en absoluto “.
- “Mi madre estaba demasiado ocupado para mí. Ella nunca tuvo tiempo para mí “.
- “Mi madre y yo estamos muy cerca. Ella es como mi hermana pequeña que tomo el cuidado de “.
- “No quiero volver a ser una carga para mi madre.” “Mi madre era
- distante, emocionalmente inaccesible, y la crítica”.
- “Ella siempre me empujaría a distancia. Ella realmente no se preocupan por mí “.
- “Realmente no tenemos una relación.”
- “Me sentí mucho más cerca de mi abuela. Ella fue la que me crió a “.
- “Mi madre es completamente centrado en sí mismo. Es todo acerca de ella. Nunca me mostró ningún amor “.
- “Ella puede ser muy calculador y manipulador. No me sentía segura con ella “.
- “Tenía miedo de ella. Nunca supe lo que iba a ocurrir a continuación “.
- “No estoy cerca de ella. No materno-No es como una madre “.
- “Nunca he querido niños. Nunca he tenido esa sensación materna dentro de mí “.

La soledad de Wanda

Wanda era sesenta y dos y deprimido. Un veterano de tres matrimonios rotos, una adicción al alcohol, y muchas noches de soledad, Wanda rara vez habían experimentado la paz en su vida. Sus descriptores básicos sobre su madre lo decía todo.

Los descriptores básicos de Wanda: "Mi madre era fría, distante y lejano." Vamos a echar un vistazo en el evento que dio lugar a este tipo de lenguaje núcleo. Antes de Wanda nació, su madre, Evelyn, sufrió una tragedia horrible. Mientras está lactando a su bebé recién nacido, Evelyn accidentalmente se quedó dormido, se dio la vuelta, y sofocado el infante. Se despertó para encontrar Gail, la hermana mayor Wanda nunca lo sabría, muerto en sus brazos. En su dolor inconsolable, ella y su marido hizo el amor y concibió Wanda. El nuevo embarazo era la respuesta a sus oraciones. Se les permitió enfocan hacia adelante y olvidar el pasado. Pero un pasado como el que no se puede olvidar. La terrible muerte de Gail y la culpa resultante se filtran en todas las corrientes de la maternidad de Evelyn. Afectó cómo iba a unir con su próximo hijo, lo que limita la consistencia y disponible sería su amor.

Wanda cree que la distancia a que su madre había sido dirigida hacia ella personalmente. Cualquier niña en su situación se sentiría de esa manera. Wanda recordó que se celebra como un niño pequeño. Podía sentir la distancia a su madre y se hizo reaccionar protegiendo a sí misma. Ella sintió que su madre no debe amarla, y por lo tanto a sí misma blindado contra ella.

Quizás Evelyn sentía que era una mala madre que no merecen tener otro hijo. Tal vez sentía que no merecía tener una segunda oportunidad después de lo que había sucedido a Gail. Tal vez sentía que Wanda, el siguiente hijo, moriría también, un dolor que no sería capaz de tolerar, por lo que inconscientemente se distanció de ella. Tal vez Wanda percibe esta distancia incluso en el vientre de su madre. Tal vez Evelyn sentía que si ella se acercó demasiado a Wanda, y la llevó a su pecho, ella puede hacer daño a ella también. Cualquier pensamiento y las emociones Evelyn llevó a cabo, el trauma de la muerte de Gail tuvo el efecto de separar Evelyn de Wanda.

Se tomó sesenta años de Wanda para hacer el enlace que indiferencia de su madre estaba conectado a la muerte de Gail, y no era personal. Había pasado su vida útil culpar y odiar a su madre por no darle suficiente amor. Cuando por fin comprendió la magnitud del dolor de su madre, Wanda se puso de pie en medio de la sesión y tomó su bolso. "Tengo que llegar a casa", dijo. "No hay mucho tiempo. de ochenta y cinco años mi madre y yo tenemos que decirle que la amo ".

La ansiedad de separaciones tempranas

Jennifer tenía dos años la noche los hombres llegaron a la puerta. Ella oyó jadear madre y luego observó a su madre cayó al suelo, sollozando. Los hombres anunciaron que su padre había muerto en la explosión de una plataforma de perforación. Su madre acababa de convertirse en una viuda a la edad de veintiséis años. Esa fue la primera noche la madre de Jennifer no le metiera en la cama con un beso en la frente mientras se quedaba en el sueño.

Después de esa noche, las cosas nunca fueron lo mismo. Jennifer y su hermano de cuatro años de edad, fueron llevados a su tía de por unas pocas semanas, ya que su madre fue paralizada por el shock. Durante este tiempo ella vendría a visitar a los niños. Jennifer se precipitaría hacia la puerta para ver a su madre, pero era como si un extraño se había tomado el lugar de su madre. La mujer que se inclinó para abrazarla tenía la cara roja e hinchada que Jennifer apenas reconoció. Se le daba miedo. Cuando los brazos de su madre se apretaron alrededor de su cuerpo, Jennifer se congeló. Ella quería decirle a su madre lo asustada que estaba, pero a los dos años de edad, ella ya estaba aprendiendo que su madre era diferente. Madre parecía frágil y tenía poco que dar. Sería años antes de que Jennifer podría descubrir estas memorias.

Jennifer tenía veintiséis años la primera vez que experimenta un ataque de pánico. En el que viajaba el metro hasta casa después de dar una presentación con éxito al equipo de gestión en el trabajo. De pronto, su visión comenzó a desdibujarse. Era como si estuviera mirando desde detrás de agua. Sus orejas se parecían a tapar y ella comenzó a sentirse mareado y con miedo. Las sensaciones eran tan ajeno a ella que ella pensó que estaba teniendo un derrame cerebral. Se encontró congelada con una parálisis que la dejó indefensa e incapaz de pedir ayuda.

El siguiente ataque se produjo antes de su presentación a la semana siguiente. El de después de que ocurrió mientras estaba de compras. A finales de ese mes, los ataques de pánico eran una ocurrencia diaria.

Si Jennifer había sido capaz de oír su propia lengua de la base, tendría frases descubiertas como estos: “No voy a salir de esto.” “Lo he perdido todo” “Estoy solo.” “Voy a. fallan.”‘me van a rechazar.’‘no me van a querer más.’

Cuando se puso en contacto con estos temores, que estaba a mitad de camino a casa. Jennifer comenzó a recordar un momento anterior en su vida cuando sintió esta desesperada y paralizado. A pesar de que estaba cerca de su madre, Jennifer la describió como frágil, solo, necesitados, dulce y amoroso. A medida que las palabras salieron, Jennifer ya estaba empezando a entrar en contacto con lo impotente que se sentía como una niña tratando de aliviar un gran dolor de su madre. La tarea imposible de una pequeña

chica tratando de consolar a su madre dejó Jennifer sentirse solo, inseguro y miedo de fracasar.

Conexión de sus ataques de pánico a su infancia permitió Jennifer para apuntar la fuente de su ansiedad. Siempre que surgirían los sentimientos de pánico, Jennifer fue capaz de desactivarlas recordándose que estos eran simplemente los sentimientos de una niña asustada. Una vez que pudo identificar a los sentimientos dentro de ella, ella era capaz de frenar la escalada de ansiedad. Jennifer aprendió a alargar y profundizar la respiración, manteniendo su enfoque y atención en las sensaciones de ansiedad en el pecho. También aprendió a hablar las palabras que le habría amortiguaban como una niña. Ella respirar y decirse a sí misma: “Estoy aquí para usted y yo cuidaré de ti. Usted nunca tiene que estar solo en estos sentimientos de nuevo. Puedes confiar en mí para mantenerse a salvo.”Cuanto más Jennifer practica, más se confiaba en su capacidad de cuidar de sí misma.

Trichotillomania- “Separado de la raíz”

Durante dieciséis años, Kelly sacó el cabello de su cuero cabelludo, las cejas y las pestañas. Llevaba pestañas postizas, pintadas en las cejas, y llevaba el pelo con fuerza hacia atrás para ocultar las calvas debajo. Tirar del pelo (tricotilomanía) era un ritual nocturno. Cada noche, alrededor de las 9:00 de la tarde, se sentaba sola en su habitación, abrumado por sentimientos de ansiedad que superar a su cuerpo. Sus manos, “necesidad de estar haciendo algo”, no encontrará la paz hasta que arrancó grandes cantidades de cabello. “Es como una liberación”, dijo. "Me relaja."

Cuando Kelly tenía trece años, su mejor amiga Michelle la rechazó. Kelly nunca entendió lo que había hecho que causó Michelle distanciarse de repente a sí misma de ella, pero los sentimientos de pérdida eran insoportables. Ella comenzó a arrancarse el pelo pronto después de eso. “Debe haber algo malo en mí”, pensó. “No debo ser suficiente para hacer que quiera estar conmigo.” Estas frases, como pronto veremos, brilló como señales de dirección a lo largo de las carreteras de su paisaje núcleo del lenguaje. Viven justo debajo de la superficie de la conciencia a la espera de ser descubierto, estas frases se dirigirá a una Kelly incluso antes, y más importante, evento de una ruptura en el vínculo con su madre.

Cuando Kelly era un año y medio, se sometió a una cirugía intestinal y tuvo que ser separado de su madre durante diez días. Cada noche, como hospital horas de visita terminarían (aproximadamente a las 9:00 horas), la madre de Kelly dejaría de ir a casa para cuidar de la hermana recién nacida de Kelly y su hermano mayor.

Uno sólo puede imaginar los sentimientos de ansiedad que Kelly debe haber experimentado cuando su madre la dejaba sola en la habitación del hospital. Esos sentimientos encontrados inconscientemente su camino a la superficie en la tricotilomanía de Kelly. Cada noche, aproximadamente a las 9:00 de la tarde, que se movería en el cuerpo de Kelly hasta que encontró una manera sustituto para gestionarlos-tirando literalmente su cabello.

el peor temor de Kelly, según se expresa en la frase principal, la llevó de nuevo a la raíz del trauma. "Lo peor que le puede pasar a mí es que me gustaría estar solo. Me quedaría. Me gustaría ir fuera de mi mente ".

Sentencia Núcleo de Kelly: "Voy a estar solo. Me quedaré. Voy a salir de mi mente."Cuando Kelly tenía trece años, ella vuelve a experimentar estos sentimientos. Michelle y Kelly habían sido inseparables. Entonces, de repente, Michelle Kelly dejó y se hizo amigo de las niñas del "grupo de moda." En ese momento, todas las chicas se volvieron contra Kelly. Kelly se sintió "a la izquierda, rechazado e ignorado."

Esa experiencia, si se mira con un alcance más amplio, puede ser vista como una "oportunidad perdida" para Kelly de haber sido señalado en el sentido de una mayor curación del profundo trauma, más significativa de quedarse en el hospital por su madre. No muchos de nosotros, sin embargo, cuando se enfrentan a las dificultades, se pueden utilizar las dificultades como señales de dirección. En su lugar, nos centramos en aliviar el sufrimiento y rara vez viajar a la fuente. Cuando reconocemos la sabiduría de nuestro núcleo del lenguaje, los síntomas de nuestro sufrimiento puede convertirse en nuestro mejor aliado.

La metáfora del pelo de Kelly Tirando

lengua de la base de Kelly le mostró cuán profundamente miedo de que ella era de ser "dejado solo." De hecho, su tirones de pelo (la expresión no verbal de su lengua de la base) comenzó inmediatamente después de Michelle fue. Mientras que el pelo de Kelly tirando de ella llevó a descubrir su trauma original, sino que también es una metáfora de dos cosas que van juntas que habían sido separados el uno del otro. Kelly separa el pelo del folículo que lo sujetaba. La imagen es similar a la de un bebé que se separa de la madre que la sostiene.

comportamientos idiosincrásicos a menudo imitan lo que no se puede observar o examinar conscientemente. Cuando nos detenemos y exploramos nuestros síntomas, una verdad más profunda puede ser revelado a nosotros. Los síntomas a menudo funcionan como señales que nos señala en la dirección de lo que necesitamos para sanar o resolver. Cuando Kelly abrazó su pelo tirando de esta manera, viajó a la fuente de su sufrimiento y se liberó de toda una vida de ansiedad.

Resolución de Kelly

Kelly encuentra las sensaciones incómodas de ser “dejado todo solo” en su vientre. Ella colocó sus manos sobre el área ansiedad y permitió que el aliento para llenar su vientre. Al sentir el subir y bajar de la respiración bajo sus manos, se prevé meciendo la parte infantil de sí misma que aún se sentía asustado y solo. A medida que el movimiento comenzó a calmarla, se dijo: “Nunca te dejaré cuando se siente solo y asustado. En su lugar, voy a poner mi mano aquí y respiro con usted hasta que se sienta tranquilo de nuevo.”Después de una sesión, Kelly dejó de tirar a cabo su pelo.

Separación: El origen de Conflicto Interno

A veces, la libertad que buscamos se nos escapa. Incapaz de sentirse a gusto dentro de nuestro cuerpo, que la búsqueda de alivio en la siguiente copa de vino, la próxima compra, el texto o teléfono siguiente llamada, la próxima pareja sexual. Alivio rara vez se llega cuando la fuente de nuestro anhelo es el cuidado de nuestra madre. Para aquellos de nosotros que han sido cortado de la luz del amor de nuestra madre, nuestro mundo puede ser una búsqueda sin fin para una mayor comodidad.

Myrna tenía dos años cuando su madre acompañó a su padre en un viaje de negocios a Arabia Saudí y dejó Myrna en el cuidado de una niñera durante tres semanas. Durante la primera semana, Myrna agarró al suéter de su madre llevaba en las noches frías mientras la mecía para dormir. Consoló con la sensación familiar y el olfato, Myrna se acurrucaba a sí misma alrededor de ella y el rock hasta quedarse dormida. En la segunda semana, Myrna se negó a tomar el jersey cuando la niñera se lo ofreció. En cambio, se dio la vuelta, llorando, y se chupó el pulgar para conciliar el sueño.

Después de tres semanas, su madre con emoción corrió a través de la puerta para mantener a su hija. Ella esperaba Myrna correr a sus brazos como siempre lo había hecho antes. Esta vez fue diferente. Myrna apenas levantó la vista de sus muñecas. Sorprendido y confundido, la madre de Myrna no pudo dejar de notar las sensaciones de su propio cuerpo de apriete con sentimientos de rechazo. En los próximos días, la madre de Myrna sería racionalizar la experiencia, diciéndose que Myrna estaba convirtiendo en “un niño muy independiente.”

Sin darse cuenta de la importancia de la restauración de su delicada unión, la madre de Myrna perdió de vista de la vulnerabilidad de su niña y se mantiene a sí misma un poco distante. La distancia entre ellos continuó, la profundización de los sentimientos de soledad de Myrna. Esta distancia se derrame en las experiencias de vida de Myrna, manchando su capacidad para sentirse seguro

y seguro en sus relaciones futuras. Sentimientos de abandono y frustración se expresaron en su lengua de la base: “No me dejes”. “Ellos nunca van a volver” “Voy a estar solo.” “No me quieren” “Ellos no.. t entiendo que soy.”‘no me visto o entendido.’

Por Myrna, enamorarse era un campo de minas de imprevisibilidad. La vulnerabilidad de la necesidad de otra persona era tan aterradora que cada vez que se dio un paso más en su deseo, se encontró con un nivel más profundo de su miedo. No es posible vincular este conflicto a su niñez, ella encontró fallas en cada hombre que trató de amarla, dejando a menudo antes de que pudieran salir de ella. En el momento en que ella tenía treinta años, Myrna había hablado a sí misma de cada tres matrimonios potenciales.

conflicto interno de Myrna juega en su carrera también. Cada vez que ella aceptó una nueva posición, se llena de dudas, por temor a un desastre inevitable. Algo puede ir mal, muy mal. Que no les gustaría ella. Ella no sería suficiente. Ellos distanciarse de ella. No iba a confiar en ellos. Ellos traicionarla. Estos fueron los mismos sentimientos no expresados Myrna de fieltro con un sentimiento socios, la misma nunca se había resuelto con su madre.

¿Cuántos de nosotros lucha con conflictos similares a Myrna y no han sido capaces de identificar la fuente? La importancia de nuestro vínculo temprano con nuestra madre no puede ser exagerada. Ella es nuestra primera relación al entrar en el mundo. Ella es nuestro primer amor. Nuestra conexión o falta de conexión con sus formas un blueprint esencial para nuestra vida. La comprensión de lo que ocurrió cuando éramos pequeños puede exponer uno de los misterios ocultos de por qué sufrimos tanto en nuestras relaciones.

Interrupciones en el flujo de la vida

Nuestra más tierna imagen de lo que somos y cómo la vida también nos describirá comienza en el útero. Durante el embarazo, las emociones de nuestra madre impregnan nuestro mundo, influyendo si nuestra naturaleza básica está en calma o con problemas, receptivo o desafiante, elástico o inflexible.

“Ya sea que la mente [del niño] se convierte en algo esencialmente duro, angular y peligroso o blanda, que fluye y sin restricciones depende en gran medida de si los pensamientos y emociones son positivas y se refuerzan o negativo y grabado con la ambivalencia [de la madre],” explica Thomas Verny. “Esto no significa en absoluto que las dudas y la incertidumbre de vez en cuando va a dañar a su hijo. Tal

sentimientos son naturales e inocuos. Lo que estoy hablando es de una clara, patrón continuo de comportamiento ". [1]

Cuando nuestra experiencia inicial con nuestra madre se ve interrumpida por una ruptura significativa en el vínculo, fragmentos de dolor y el vacío pueden triturar nuestro bienestar y nos desconectarse de la corriente fundamental de la vida. Cuando la madre y el niño (o cuidador y el niño) relación sigue siendo cercenada, vacío o lleno de indiferencia, un flujo de imágenes negativas puede bloquear al niño en un patrón de la frustración y la duda. En casos extremos, cuando las imágenes negativas son continuas e implacable, frustración, rabia, entumecimiento, y la insensibilidad a los demás puedan surgir.

Este perfil se asocia comúnmente con el comportamiento sociópata y psicópata. En su libro *Alto riesgo: niños sin conciencia,* El Dr. Ken Magid y estatal Carole McKelvey, "Todos tienen algún grado de rabia, pero la rabia de los psicópatas es que nacen de las necesidades no cumplidas como los bebés." [2] Magid y McKelvey van a describir cómo el niño experimenta "el dolor incomprensible" como resultado de un abandono o temprano quiebre en el vínculo.

Los psicópatas y sociópatas se sientan en el otro extremo del espectro ancho, donde se han observado graves interrupciones a la fianza. Estos casos extremos reflejan hasta qué punto fundamental la madre o cuidador papel temprano de éste en la formación del niño desarrollo de la compasión, la empatía y el respeto por uno mismo, otros, y toda la vida.

La mayoría de nosotros que han experimentado una ruptura en el vínculo con nuestra madre, sin embargo, tiene bastante de lo que necesitábamos, incluso con los déficits. Sería poco realista esperar que una madre sea perfecta sintonía con su hijo el 100 por ciento de las veces. Las interrupciones en sintonía están obligados a pasar. Cuando lo hacen, el proceso de reparación puede ser una experiencia positiva de crecimiento, dando a la madre y al niño la oportunidad de aprender a manejar breves momentos de angustia y luego llegar el uno al otro para volver a conectar de nuevo. Lo que es más importante es que la reparación se hace. En repetidas ocasiones la reparación de una relación de hecho crea un sentimiento de confianza y ayuda a crear un vínculo seguro entre la madre y el niño. [3]

Incluso cuando nuestra conexión con nuestra madre es relativamente intacta, todavía podemos encontrarnos luchando con sentimientos que no entendemos. Podríamos luchar con el temor de quedarse, rechazado o abandonado, o sentimientos de estar expuesto, humillado o avergonzado. Sin embargo, cuando estos sentimientos pueden ser vistos en el contexto de nuestra experiencia inicial con nuestra madre probablemente de un tiempo no recordamos

- podemos llegar a ser más conscientes de lo que faltaba y más capaz de soportar lo que necesitamos para sanar.

capítulo 12

La lengua de la base de las relaciones

La distancia desde su dolor, su dolor, sus heridas no atendidas, es la distancia de su pareja.

- Esteban y Ondrea Levine, *Abrazando el Amado*

F o muchos de nosotros, nuestro mayor anhelo es estar en amor y tener una relación feliz. Sin embargo, debido a la forma de amor se expresa a menudo inconscientemente en las familias, nuestra forma de amar puede ser compartir la infelicidad o repetir los patrones de nuestros padres y abuelos.

En este capítulo, vamos a ver las lealtades inconscientes y dinámicas ocultas que limitan nuestra capacidad de tener relaciones satisfactorias. Vamos a hacernos una pregunta: ¿estamos realmente disponible para una pareja?

No importa el éxito que tengamos, lo maravilloso nuestras habilidades de comunicación, el número de parejas retiros que hemos asistido, o hasta qué punto entendemos nuestros propios patrones de evitar la intimidad, siempre y cuando estamos enredados con nuestra historia familiar, podemos distanciarnos de el que más nos gusta. Sin darse cuenta, vamos a repetir los patrones de necesidad, la desconfianza, la ira, la retirada, cerrando, dejando, o estar a la izquierda de la familia, y culpar a nuestra pareja por nuestra infelicidad cuando el verdadero origen se encuentra detrás de nosotros.

Muchos de los problemas experimentados en una relación no se originan en la relación misma. Se derivan de la dinámica que existían en nuestras familias mucho antes de que naciéramos.

Si una mujer murió al dar a luz a un niño, por ejemplo, una ola de repercusiones puede hundir los descendientes en el miedo inexplicable y la infelicidad. Las hijas y nietas pueden temer casarse, el matrimonio puede llevar a los niños y los niños pueden llevar a la muerte. En la superficie, se podría decir que no quieren estar casado o tener hijos. Puede ser que se quejan de que nunca he conocido a la persona correcta o que son demasiado ocupado para establecerse. Debajo de sus quejas, su

lengua de la base sería contar una historia diferente. Sus oraciones básicas, resonantes con antecedentes familiares, puede sonar algo como esto: "Si me caso, algo terrible podría suceder. Yo podría morir. Mis hijos serían sin mí. Estarían solos ".

Los hijos y nietos de la misma familia también podrían verse afectados. Puede ser que temer comprometerse a una mujer, así como su sexualidad podría conducir a la muerte. Sus frases centrales podrían ir como esto: "Yo podría herir a alguien y sería culpa mía. Nunca me perdonaría ".

Miedos como estos están al acecho en el fondo de nuestras vidas e inconscientemente en coche muchas de las conductas que expresamos y las elecciones que hacemos y no hacemos.

Seth, un hombre Una vez trabajé con, etiquetado a sí mismo un "complacer a la gente" y estaba aterrado que iba a hacer lo malo y que decepcionar a las personas más cercanas a él. Temía que si no estaban conformes con él, ellos lo rechazan y lo dejan. Temía que iba a morir solo, desconectado de todo el mundo. Con este miedo que opera detrás de las escenas, a menudo de acuerdo en hacer cosas que no quería hacer y dijo cosas que no siempre fue mi intención. Él solía decir que sí cuando quería decir no, y luego en la reacción a sentirse enojado con los que estaba tratando de complacer, que iba a decir que no cuando quería decir que sí. Él vivió una vida inauténtica mayor parte del tiempo, culpar a su esposa por su propia infelicidad. La dejó en un intento de escapar del patrón, sólo para volver a crearlo con su siguiente pareja.

Dan y Nancy

Dan y Nancy, una pareja de éxito en sus cincuenta años, parecía tener todo. Dan, un ejecutivo de una gran institución financiera, y Nancy, un administrador del hospital, fueron los orgullosos padres de tres hijos con estudios universitarios, que eran todos haciendo bien. Ahora que el nido estaba vacío, tuvieron que enfrentar el hecho de que sus esperanzas para una jubilación feliz habían atenuado. Su matrimonio estaba en problemas. "No hemos tenido sexo en más de seis años", dijo Nancy. "Vivimos como extraños." Dan había perdido su deseo sexual por Nancy hace años, pero no pudo determinar exactamente cuándo. Dan quería seguir casado con Nancy, pero, en este punto, era incierto. Ambos habían agotado las vías de asesoramiento matrimonial secular y basada en la fe. Vamos a explorar Dan y Nancy de las luchas de relación desde la perspectiva del enfoque núcleo del lenguaje.

La Emisión (La Demanda Core)

Escucho la lengua de la base de la queja de Nancy: "Siento como si él no está interesado en mí. Es mucho más distante del tiempo. No tener suficiente de su atención y rara vez se sienten conectados a él. Siempre parece más interesado en los niños que en mí ".

Ahora escucha lengua de la base de Dan: "Ella siempre está insatisfecho conmigo. Ella me culpa por todo. Ella quiere más de lo que puedo dar ".

A primera vista, sus palabras son ejemplos de los tipos comunes de quejas que vemos en los matrimonios. Pero se examina más profundamente, sus palabras formaron un mapa que condujo a una fuente de descontento sin examinar. Dan y Nancy mapa condujo directamente a lo que se había resuelto en sus sistemas familiares.

Para encontrar el mapa lengua de la base de una emisión de relación, vamos a retomar las cuatro herramientas para solicitar preguntas. Entonces escuchamos profundamente a lo que se revela.

Las preguntas

1. **La queja principal: ¿Cuál es su mayor queja sobre su ¿compañero?** Esta pregunta es el punto de partida. La información obtenida con esta pregunta que a menudo se correlaciona con la asignatura pendiente que experimentamos con uno o ambos de nuestros padres. a continuación, se prevé que esta asignatura pendiente en nuestro socio. Si somos hombre o mujer, una regla de oro parece ser verdad: *Lo que sentimos que no conseguimos de nuestra madre, lo que queda sin resolver en nuestra relación con ella, a menudo prepara el escenario para lo que experimentamos con nuestra pareja.* Si experimentamos nuestra madre tan distante, o hemos rechazado su amor, que es probable también a la distancia desde el amor de nuestra pareja.

2. **Los descriptores básicos: ¿Cuáles son algunos adjetivos y frases que utilizaría para describir su madre y su padre?** Con esta pregunta, buscamos lealtades inconscientes y las formas que hemos distanciado de nuestros padres. Mediante la construcción de una lista de adjetivos y frases para describir nuestros padres, tenemos acceso a la base de nuestros sentimientos más profundos. Allí nos encontramos con viejos resentimientos y acusaciones que muchos de nosotros todavía mantienen en contra de nuestros padres. Es este mismo depósito inconsciente de la experiencia de la infancia que nos basamos en cuando proyectamos nuestro malestar interno en nuestro socio.

Para muchos de nosotros, nuestros descriptores básicos se derivan de imágenes de la infancia de la sensación engañado o insatisfecho. Podríamos pensar que nuestros padres no nos dan suficiente, o no nos quieren de la manera correcta. Cuando llevamos a estas imágenes, culpar a nuestros padres por el descontento que sentimos, nuestras relaciones rara vez van bien. Vamos a ver nuestro socio a través de una lente de edad, distorsionada, ya le esperaba o ella nos engañamos a cabo del mismo amor que necesitamos.

3. **La frase central: ¿Cuál es su mayor temor? ¿Qué es lo peor que le puede pasar a usted?** Como aprendimos en el capítulo 8, la respuesta a esta pregunta se convierte en nuestra sentencia de núcleo, el núcleo miedo que reverbera a partir de un trauma no resuelto en nuestra historia de la infancia o de la familia.

A estas alturas probablemente sabe que su condena núcleo. ¿Cómo podría su pena núcleo limitar su relación? ¿Cómo afecta a su capacidad para comprometerse con una pareja? ¿Es capaz de seguir siendo vulnerables cuando los dos están juntos? ¿O se apaga, temeroso de ser herido?

4. **El Core Trauma: Lo que ocurrieron los trágicos sucesos en su familia ¿historia?** Esta pregunta, como hemos visto en capítulos anteriores, abre nuestra lente sistémica y nos permite identificar los patrones transgeneracionales que afectan a nuestras relaciones. A menudo, los problemas de un par de experiencias tienen sus orígenes en la historia familiar. Maritales sufrimiento y de relación conflictos a menudo pueden ser rastreados en un genograma de la familia durante varias generaciones.

-

Con cada pregunta, escuchamos de las dramáticas palabras, cargadas de emoción que se presenten. trauma familiar se expresa a menudo en nuestro lenguaje verbal, proporcionando las palabras y las pistas que conducen a su origen claves importantes.

Ahora que tenemos la estructura, vamos a escuchar algunas de lengua de la base de Nancy Dan y. Dentro de los primeros momentos de la sesión, que ya habían desatado un aluvión de acusaciones de unos contra otros. Ahora era el momento de escuchar las descripciones de sus padres.

Los adjetivos y frases (The Core Descriptores)

Sin el conocimiento de ella, Nancy describió a su madre de manera similar a la forma en que se describe Dan. “Mi madre era emocionalmente distante. Nunca me sentí conectada a ella. Nunca pude ir a ella cuando necesitaba algo. Cada vez que lo intentaba, no sabía cómo cuidar de mí.”Asuntos pendientes de Nancy con su madre apareció a caer de lleno en el regazo de Dan.

relación no resuelta de Nancy con su madre no fue el único factor que afecta a su vínculo con Dan. En la familia de Nancy, todas las mujeres se mostraron molestos con sus maridos. “Mi madre siempre estaba satisfecho con mi padre,” dijo Nancy. Este patrón también se extendió de nuevo en la generación anterior. La abuela de Nancy se refirió al abuelo como “que no es buena SOB alcohólico”.

Imagine el impacto de dicha denuncia a la madre de Nancy. Crecer alineado con la abuela, la madre de Nancy habría tenido una pequeña posibilidad de ser feliz con el padre de Nancy. ¿Cómo podía tener más de su madre? Incluso si estuviera satisfecho con el padre de Nancy, ¿cómo podía compartir esa felicidad con su madre cuando la abuela sufrió tanto con el abuelo? En cambio, ella inconscientemente siguió el patrón y fue crítico con el padre de Nancy.

Dan, por su parte, describió a su madre como muy deprimido y nervioso. Como un niño pequeño, que sentía que necesitaba para cuidar de ella. “Necesitaba tanto de mí. . . demasiado de mí.”Dan la mirada hacia sus manos, que estaban cuidadosamente dobladas en su regazo. “Mi padre siempre estaba trabajando. Me sentí que tenía que darle la atención que no podía.”Dan describe cómo su madre había sido hospitalizada de vez en cuando con ataques severos de depresión. A partir de la historia familiar, estaba claro por qué su madre luchó. La abuela de Dan murió de tuberculosis cuando su madre tenía sólo diez años. La pérdida de su devastado. Gran pérdida volvería a surgir cuando un hermano más joven de Dan murió cuando era un bebé. En ese momento, la madre de Dan fue hospitalizado durante seis semanas y recibió tratamientos de choque. Dan tenía diez años en el momento.

Para empeorar las cosas, Dan siente distante de su padre. Describió a su padre como “débil e ineficaz.” “Mi padre no era capaz de ser un hombre con mi madre.” Dan describe con más detalle a su padre, un trabajador inmigrante de Ucrania, por ser de una clase social más baja que la madre de Dan. “Nunca podría llegar a medir hasta los hombres de su familia, que era profesional y educado.” Juicios de Dan habían roto su relación con su padre.

Cuando un hombre rechaza a su padre, sin querer, se distancia de la fuente de su masculinidad. Un hombre que admira y respeta a su padre es generalmente a gusto en su fuerza masculina, y es más probable que imitar rasgos de su padre. En una relación, que puede traducirse en la facilidad con el compromiso, la responsabilidad y la estabilidad. Lo mismo es cierto para las mujeres. Una mujer que

ama y respeta a su madre es generalmente a gusto en su feminidad y es más probable que expresar lo que admira de su madre en su relación.

Dan se había distanciado de su padre por otra razón también. Se había asumido el papel de confidente de su madre, y había invadido sin darse cuenta en un territorio que pertenecía a su padre. Dan no ha elegido conscientemente esta situación, pero al igual que muchos chicos que se sienten la necesidad de su madre, Dan sintió que era su trabajo para cuidar de ella. Podía sentir cómo su madre se iluminaba cuando él tendió a ella, y de manera similar, cómo se cerraría cuando su padre estaba cerca. En el sentimiento preferido por su madre, Dan aprendió a sentirse superior a su padre.

Dan hasta adoptó sentimientos de desaprobación de su madre hacia su padre. Al rechazar su padre, Dan no sólo había desconectado de su fuerza masculina, que se había propuesto inconscientemente la etapa de repetir una dinámica similar en su matrimonio con Nancy. Dan, como su padre, se convirtió en un marido "débil e ineficaz".

Nancy Del mismo modo, no podría aprovechar la fuerza femenina de su madre. En algún momento de su infancia, Nancy había tomado la decisión de dejar de ir a su madre por el apoyo. Nancy dejó su casa de la infancia sensación como si no hubiera dormido lo suficiente, y culpó a su madre por no haberle suministro con la atención que ella deseaba. Esa flecha de descontento más tarde estaría dirigido a Dan. A los ojos de Nancy, él también sería un fracaso en proporcionar ella con el apoyo que necesitaba.

Mientras que Dan y Nancy se unieron en la crianza de sus hijos, que era fácil perderse en centrarse en las necesidades de la familia. Pero ahora, con los niños han ido, la dinámica subyacente estaban en plena vista. Dan y Nancy apenas se mantenga unida.

Dan se describió como "muerto sexualmente" hacia Nancy. "He perdido interés total en el sexo", dijo. Cuando exploró su temprana relación con su madre, Dan fue rápido para entender por qué. El suministro de su madre con el cuidado y el consuelo que necesitaba no era responsabilidad de un niño. Era demasiado pedir de un niño pequeño. Nunca podía darle lo que necesitaba. Nunca pudo tener plenamente su dolor de distancia. En cambio, su amor sentía inundando. Sus necesidades lo abrumaron.

Cuando Dan se quejó de que Nancy quería demasiado de él, que no era Nancy estaba refiriendo. Sin darse cuenta, él estaba aludiendo a las necesidades no satisfechas de su madre. Dan había confundido su cercanía con Nancy con la cercanía enredados que experimentó como un niño. Incluso deseos y necesidades naturales de Nancy se encontraron con la resistencia. Protegerse a sí mismo de lo que pareció una avalancha de demanda, Dan cerró a Nancy, diciendo de forma automática sin que sus peticiones, incluso cuando él realmente quería decir que sí.

Dan y cuestiones de Nancy cola de milano de forma sincrónica. Era como si los dos de ellos se habían reunido para curarse a sí mismos a través de su matrimonio. La gente a menudo eligen inconscientemente a un compañero que dará lugar a su

heridas. De esta manera, tienen la oportunidad de ver, poseer, y curar las partes dolorosas y reactivos de sí mismos. Al igual que el espejo perfecto, la pareja elegida refleja lo que se sienta sin reclamar y sin terminar en el núcleo de la otra. ¿Quién mejor que Dan podría proporcionar el amor emocionalmente distante Nancy necesario para ayudarla a completar su negocio sin terminar con su madre? Y quién mejor que Nancy podría suministrar a Dan con la necesidad insaciable que experimentó como un hijo para ayudarlo a sanar su herida con su madre?

El peor temor (la frase Core)

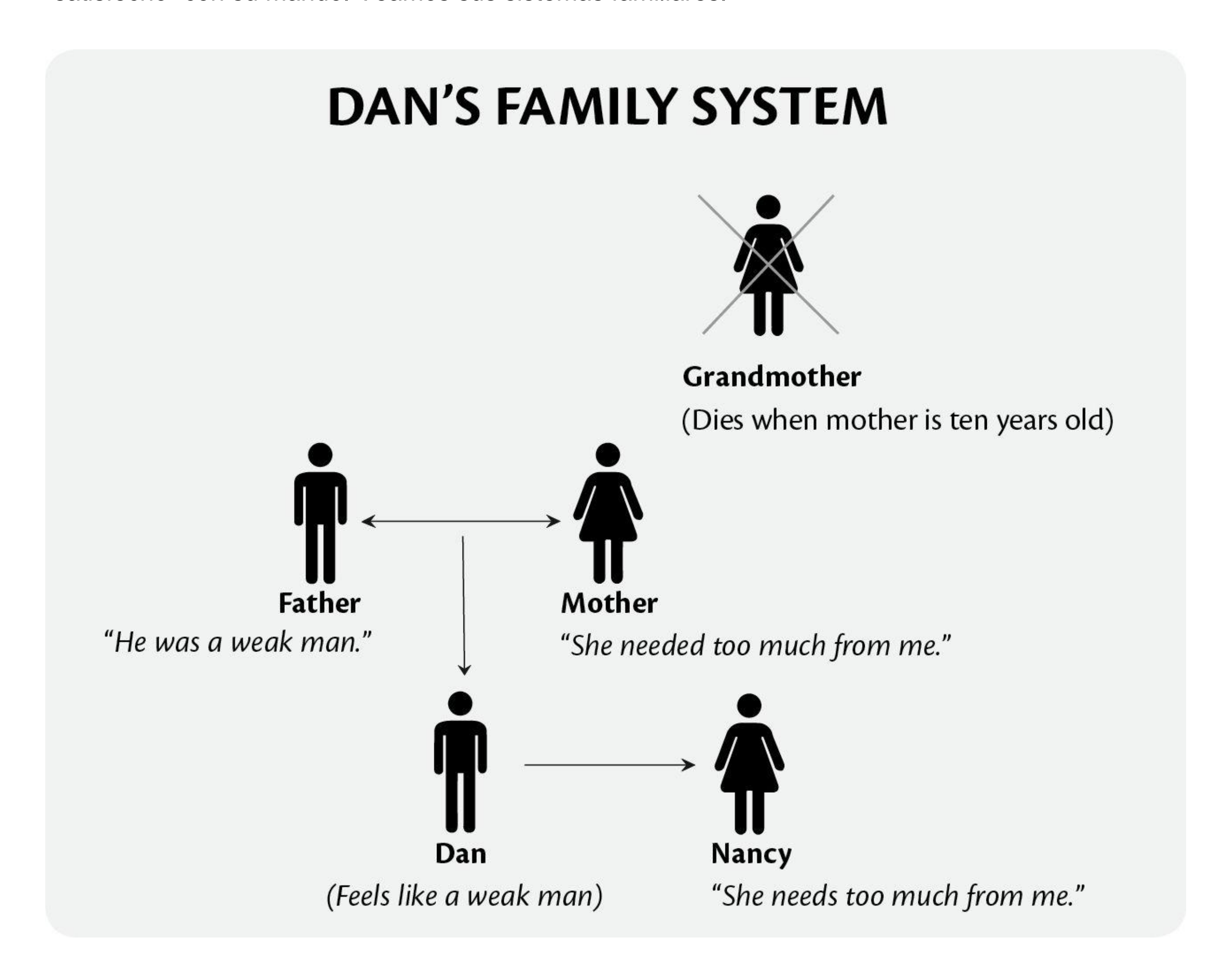
Dan describió su peor temor en la vida como la pérdida de Nancy. "Mi peor pesadilla sería perder a la persona que más me gusta. Me preocupa que Nancy moriría o me deja, y yo tendría que vivir sin ella."Una generación anterior, el eco de esta frase núcleo se podía sentir dolorosamente cuando la madre de Dan perdió a su madre a la edad de diez. La madre de Dan repitió la experiencia de "perder el que ella más quería", cuando murió su bebé recién nacido. Esas pérdidas se reflejan en el mayor temor de Dan. Aunque Dan llevó el miedo, en realidad era su madre que tenía que vivir sin las personas que más quería. Dan reconoció rápidamente que su sentencia núcleo se originó con su madre.

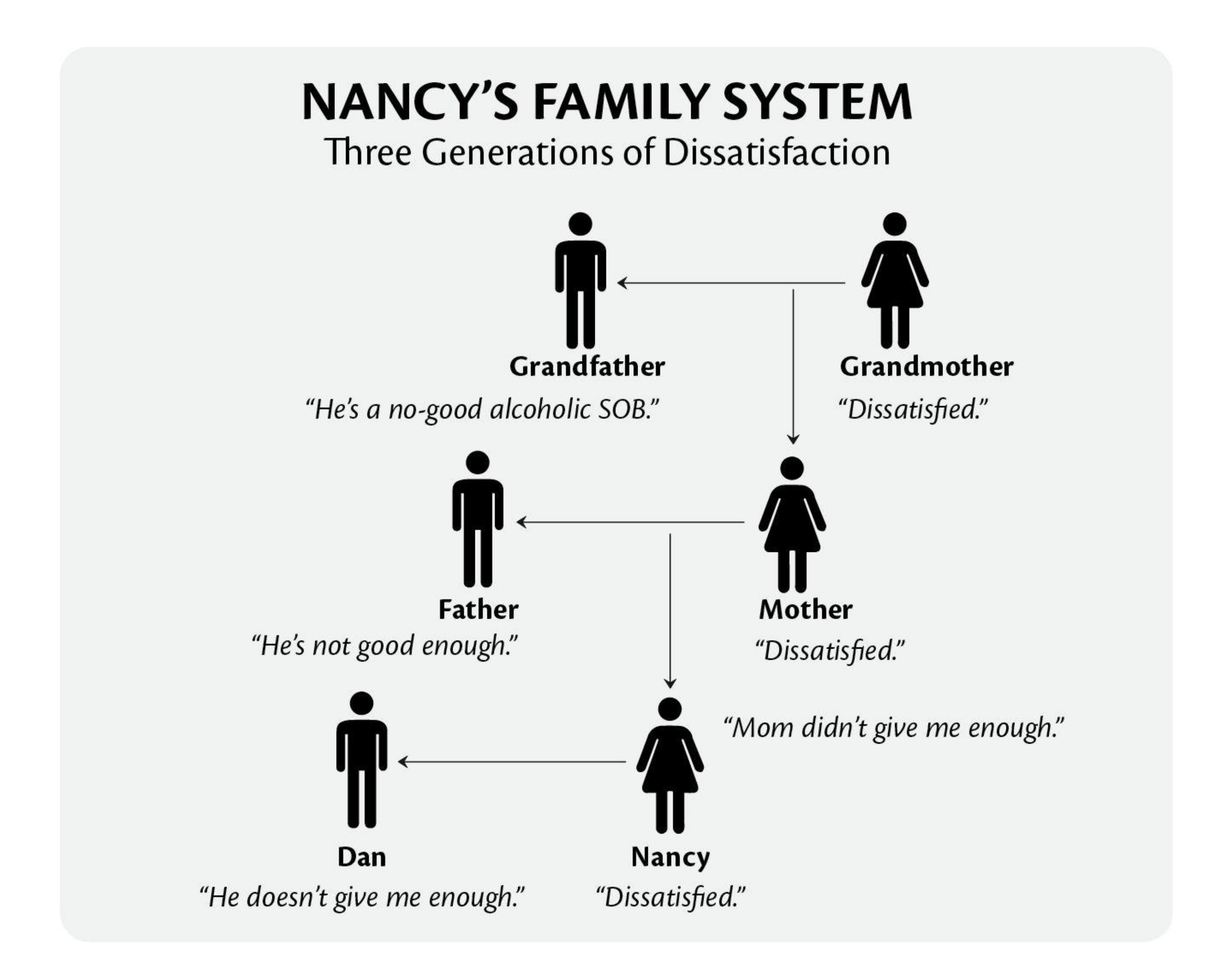
El patrón continuó en la siguiente generación. A las diez, la misma madre de Dan edad fue cuando su madre murió, Dan perdió a su madre "la persona que más quería" -por seis semanas, mientras que fue hospitalizada por lo que los médicos llaman un "ataque de nervios". Incluso antes, podía recordar lapsos en su atención mientras se deslizaba en la depresión. En esos momentos, se sentiría izquierda y completamente solo.

frase central de Nancy también podría remontarse a un tiempo anterior. "Me quedaría atrapado en un matrimonio terrible y me siento solo." Esta frase claramente pertenecía a su abuela, que estaba casada con el abuelo alcohólico de Nancy, que fue culpado por casi todo lo que salió mal en la familia. Si pudiéramos mirar una generación más atrás, podríamos ver que la abuela de Nancy tuvo una relación difícil con *su* madre, o que la bisabuela refleja un patrón similar de sentirse atrapado en un mal matrimonio con *su* marido. Por desgracia, toda la información más allá de la abuela había sido perdido para la historia. En cada generación, nos es probable que vea una niña ya sea desconectado de su madre o criado por padres que fueron desconectados el uno del otro. Entendiendo esto, Nancy bien podría continuar repitiendo el patrón con Dan o aprovechar la oportunidad para curarla. Nancy estaba listo para la curación.

La historia familiar (el núcleo del trauma)

A nivel sistémico, Dan repitió la experiencia de su padre al compartir los sentimientos de su padre de la castración en su matrimonio. Nancy repitió la experiencia de su madre y su abuela por sentirse "satisfecho" con su marido. Veamos sus sistemas familiares.





El panorama

Como antecedentes familiares de Nancy Dan y de ilustrar, conflictos en la relación a menudo se ponen en marcha mucho antes de nuestra pareja alguna vez llega a la escena.

Nancy era capaz de ver que Dan no era la fuente de su "no hacer suficiente." Ese sentimiento se originó hace mucho tiempo con su madre. Dan asimismo pudo ver que Nancy no era la fuente de su sensación de que una mujer "necesita demasiado" de él. Este sentimiento también se originó hace mucho tiempo con su madre.

Nancy también se dio cuenta de que cualquier hombre que se casó con su familia no se sintiera apreciado por las mujeres. En su forma actual, Dan se había convertido en el beneficiario de tres generaciones de descontento civil.

Una vez que reconocieron que cada uno de ellos llevaron a asuntos pendientes en su relación, el hechizo se rompió y la nube de culpa comenzó a disolverse. Las proyecciones y las acusaciones de que una vez habían sido destinados el uno al otro estaban ahora

siendo entendidas en el contexto más amplio de sus historias familiares. Como surgió la imagen más grande, la ilusión de que el otro era el responsable de su descontento comenzó a desaparecer.

Casi inmediatamente, podían ver entre sí en una nueva luz. Dan y Nancy fueron capaces de descubrir los sentimientos tiernos que los habían reunido en el primer lugar. No sólo comienzan a aparecer más bondad y generosidad hacia los demás, comenzaron a hacer el amor.

La expansión de la nueva imagen

la compasión de Nancy como su madre también comenzó a profundizar. Como una niña, la madre de Nancy había sido el cuidador emocional para su madre feliz en su matrimonio. No permitiéndose tener más de la abuela tenía, la madre de Nancy repite el ciclo de un matrimonio infeliz.

En los primeros recuerdos de Nancy, su madre parecía distante y apático. Cuando era pequeña, Nancy se sintió rechazado por ella. Sin embargo, cuando se toma en la gestalt de su historia familiar, Nancy pudo ver a su madre con ojos nuevos. Podía sentir que su madre, a pesar de la distancia, todavía le dio todo lo que tenía para dar. Entendiendo esto, Nancy fue capaz de suavizar. Ella fue capaz de trascender la vieja imagen interna que había sido despojado de “ser madre”. Una nueva imagen de sentir consolado por su madre apareció en su lugar. Parecía llenar su desde el interior. En su nueva imagen, su madre sólo tenía intenciones de amor hacia ella.

A pesar de que su madre había muerto hacía dieciséis años, Nancy fue capaz de preguntarle por el tipo de apoyo que nunca hubiera imaginado pidiendo cuando su madre estaba viva. Por primera vez que podía recordar, Nancy fue capaz de sentir el amor de su madre.

Ella cerró los ojos y visualizó su madre con ella desde atrás. “Mamá, yo siempre le culpó por no darme suficiente. Y he estado culpando Dan por lo mismo, no me da suficiente. Ahora entiendo que me diste todo lo que tenías. Fue suficiente, mamá. En verdad fue suficiente.”Nancy estaba llorando. “Mamá, por favor, dame tu bendición para ser feliz con Dan. Quiero sentir satisfecho en mi matrimonio, incluso si usted y la abuela no podría ser. A partir de ahora, cuando me siento satisfecho y solo, voy a llegar para ti y sentir que detrás de mí, apoyar y querer lo mejor para mí.”

Durante las siguientes semanas, Nancy colocó una fotografía de su madre junto a su cama y se imaginó a su madre con ella por la noche mientras se quedaba dormida. Se imaginó siendo acunado en los brazos de su madre y recibir todo el amor que ella

necesario. Nancy ahora podría recibir lo que no podía tomar en cuando era una niña. Ahora, abrazado en el amor de su madre, se podría recurrir a Dan en una forma totalmente nueva.

Dan asimismo visualiza una conversación con su difunta madre: “Mamá, cuando era pequeña, pensé que tenía que cuidar de ti. Me hice resentido por eso. Sin que ninguno de que nos demos cuenta, yo estaba tratando de compensar Está perdiendo su madre cuando era una niña. Era demasiado pedir de mí. No es de extrañar Siento que estoy nunca suficiente. Sin niño pequeño podría compensar una pérdida de esa manera “.

En su imagen interna, Dan podía sentir su madre responder dando un paso atrás para darle más espacio. Dan exhalado y luego inhaló profundamente, como si sus pulmones se habían ampliado al doble de su tamaño. No estamos acostumbrados a esto mucho aliento dentro de su cuerpo, Dan sintió mareado al principio, y luego energizado. Continuó: “Mamá, a menudo se sienten que Nancy le pide demasiado de mí. Por favor, ayúdame a ver a Nancy como es, sin sentir miedo de que voy a desaparecer o no ser suficiente cuando ella me necesita “.

En su deseo de continuar la curación, Dan contacto con su padre, que todavía estaba vivo. Dan le dijo que lo sentía por haber sido distante con él. Se llevó a su padre a comer y le dijo que quería estar cerca de él. Durante el almuerzo, dio las gracias a su padre por ser un gran padre. Su padre fue tocado allá de las palabras. Le dijo a Dan que había estado esperando mucho tiempo para esta conversación suceda. Dan podía sentir el amor que siempre había estado allí. Ahora estaba listo para llevarlo en.

Nancy podría sentir una nueva fuerza en Dan. Parecía más alto de alguna manera con ella. Su respuesta fue automática. Ella comenzó a respetarlo.

Le pidió a Dan por su ayuda: “Cuando sienta que estoy siendo culpar o crítico o descontento, por favor señalarlo a mí. Prometo que voy a tratar de atraparlo en mí mismo. Quiero ser una mejor esposa para ti.”Dan volvió a respirar hondo. Se llenó su cuerpo de una manera nueva, ampliándose en lugares que habían cerrado como un niño pequeño.

Él, a su vez, pidió a Nancy para ayudar a mantenerse presente: “Cuando estoy emocionalmente distante, por favor señalarlo a mí. Prometo observar en mí mismo y no alejarse de ti.”Ella respiró una bocanada similar. Su mano encontró la de ella al mismo tiempo, ella buscó su.

El caso de Dan y Nancy ilustra cómo, haciendo preguntas específicas y la escucha de lengua de la base a la superficie, se puede acceder a la fuente de nuestros conflictos en las relaciones más profundas. Al igual que Dan y Nancy cada experimentaron sus heridas reflejaban y magnificados por la otra, también nosotros podemos mirar a nuestros socios para reflejar lo que traemos inconclusa de nuestra historia familiar. El mapa ya está dentro de nosotros. Sus vías pueden ser envueltos en la oscuridad, sin embargo, a menudo se puede confiar en nuestros socios que nos proporcione la luz para ver.

Más allá de la Pareja

Cuando se explora la lengua de la base de nuestras quejas de relación, a menudo nos encontramos con una historia familiar que le es familiar. En lugar de tomar nuestras quejas a su valor nominal, tenemos que preguntarnos: ¿Nuestros padres o abuelos comparten una experiencia similar? Por qué sentimos de manera similar a nuestros padres como nosotros para con nuestra pareja?

Por qué mi relación especular un patrón en mi historia familiar?

Si tiene problemas con su pareja, no concluir automáticamente que su pareja es la fuente. En su lugar, escuchar las palabras de sus quejas sin culpar a su pareja o ser cautivado por las emociones. Pregúntese:

- No suenan familiares estas palabras?
- ¿Tengo la misma queja sobre mi madre o padre? Por qué mi madre o el padre
- tienen la misma queja sobre el otro? Por qué mi abuelo o abuela luchan de
- manera similar? ¿Existe un paralelismo entre dos o tres generaciones?
-
- Hace mi experiencia con mi espejo pareja cómo me sentí como un niño pequeño con mis padres?

La historia de Tyler

Tyler, un atlético veintiocho años de edad, farmacéutico, quería mucho a su mujer, Jocelyn. Habían estado casados durante tres años, sin embargo, habían hecho el amor a la finalización solamente dos veces desde su boda. Antes de su matrimonio, el sexo había sido frecuentes. Sin embargo, desde el día en que intercambiaron votos, Tyler sintió ansioso y sin resolver. Estaba seguro de que ella lo dejaría por otro hombre. “Al cabo de seis meses, se le engaña en mí”, proclamó. Jocelyn persistentemente le aseguró de su lealtad, pero Tyler no podía oírlo. Su insistencia en que ella sería infiel estaba corroyendo su relación. “Estoy seguro de ello”, me dijo en nuestra primera sesión. “Ella va a engañar a mí y voy a estar devastado.”

Desde la boda, Tyler había tenido problemas con la disfunción eréctil. Las pruebas médicas se había confirmado que estaba sano y no tenía problemas físicos. Tyler sabía que su respuesta estaba fuera de su alcance. Él no sabía dónde mirar. Su sentencia núcleo, sin embargo, funcionó como un mapa, dirigiéndolo donde tenía que ir.

Sentencia Núcleo de Tyler: “Ella va a engañar a mí y voy a estar devastado.”

Sin el conocimiento de Tyler, él no fue el autor de esta frase núcleo. Esta dolorosa mantra había resonado cuarenta años antes en la historia de su familia, aunque Tyler no estaba al tanto del evento específico.

El padre de Tyler había estado casado con su primera esposa durante menos de un año cuando entró en su tener relaciones sexuales con otro hombre. El choque fue más de lo que podía manejar. Él salió de la ciudad, dejó su trabajo, dejó a sus amigos, y nunca hablaba de lo que había sucedido. Tyler no sabía nada de esto. Se enteró de que sólo cuando sus síntomas aparecieron y, por mi insistencia, le preguntó a su padre si hubiera tenido una relación previa antes de casarse con la madre de Tyler. En la siguiente sesión, Tyler informó de que, cuando se le preguntó a la pregunta, su padre se había detenido momentáneamente la respiración y los labios apretados contra sus dientes. Me parecía como si, literalmente, estaba tratando de mantener su pasado se derrame. Eventualmente, sin embargo, le dijo a Tyler acerca de su primera esposa.

Estaba claro a Tyler que, a pesar del tiempo, la distancia y un nuevo matrimonio, el corazón roto de su padre nunca se había curado completamente. Lo que quedó sin resolver en el corazón de su padre ahora estaba afectando el matrimonio de Tyler. A pesar de que su padre nunca había hablado sobre el dolor que experimentó, los sentimientos eran muy vivo en el cuerpo de Tyler. Tyler había heredado sin saberlo, el trauma de su padre.

Para Tyler, la luz del entendimiento despertó todo su cuerpo, como si de un sueño profundo. Ahora podía entender por qué su cuerpo se congeló cuando trató de hacer el amor con Jocelyn. Finalmente entendió la inteligencia detrás de la parada de su cuerpo. La impotencia le había permitido permanecer distante del mismo amor que deseaba. En la superficie, parecía contrario a la intuición, pero a un nivel más profundo, Tyler entendido que era aterrado de que Jocelyn le haría daño.

Al no ser capaz de tener relaciones sexuales con ella, que estaba inconsciente protegiendo a sí mismo de ser vulnerable a cualquier infidelidad podría cometer. Tyler no podía soportar la idea de ser “lo suficientemente bueno” para Jocelyn como su padre “no era lo suficientemente bueno” para su primera esposa. La disfunción eréctil mantenerse a salvo de correr el riesgo de que el mismo rechazo podría suceder a él. La idea de ser rechazado por Jocelyn era un lugar Tyler se negó a visitar. En su inseguridad, que derivó casi en su rechazo.

Para Tyler, por lo que la conexión era todo lo que necesitaba. Podía ver que Jocelyn realmente lo amaba y se había levantado por él a través de sus retos sexuales. A pesar de que había heredado los sentimientos de su padre, Tyler entendido que ya no tenía que revivirlos. la pesadilla de su padre no tuvo que pasar con él.

Amor ciego

El antiguo poeta Virgilio declaró, “el amor todo.” Si sólo nuestro amor es lo suficientemente grande, nuestra relación, no importa lo difícil, seguramente tendrá éxito. Incluso los Beatles nos dice: “El amor es todo lo que necesita.” Sin embargo, con las lealtades inconscientes innumerables que operan de forma invisible bajo la superficie de nuestras vidas, que podría ser más propensos a decir que el amor-el amor inconsciente expresa en familias-can “ conquistar”nuestra capacidad de mantener una relación de amor con nuestra pareja.

Mientras seguimos atrapados en la telaraña de los patrones familiares, nuestras relaciones son propensos a luchar. Cuando aprendemos, sin embargo, para desenredar los hilos invisibles de la historia familiar, podemos desentrañar su influencia sobre nosotros. Descifrando nuestra lengua de la base hace posible. Al hacer visible lo que ha sido invisible, nos volvemos más libres para dar y recibir amor. El poeta Rilke entiende la dificultad de mantener una relación. Él escribió: “Que un ser humano ame a otro: esto es quizás la más difícil de todas nuestras tareas, lo último, la última prueba y la prueba, el trabajo para el cual todos los demás trabajos no es sino la preparación.” [1]

Los siguientes son veintiún dinámica familiar que erosionan la intimidad con nuestra pareja. Algunas de estas dinámicas incluso podría impedirnos entrar en una relación en absoluto.

Veintiún dinámica invisible que puede afectar a las relaciones

1. **Usted tenía una relación difícil con su madre.** Lo que es sin terminar con su madre, es probable que se repita con su pareja.

2. **Usted rechaza, juez, o culpa de los padres.** La emociones, rasgos, y comportamientos que en Rechazar en uno de los padres son propensos a vivir en forma inconsciente en ti. Es posible proyectar las quejas que tenga sobre ese padre a su pareja. Usted también puede atraer a una pareja que encarna cualidades similares a las del progenitor rechazado. Al rechazar una matriz, es posible equilibrar este rechazo por parte de la lucha en sus relaciones. Es posible que deje sus socios o experiencia siendo dejados por ellos. Sus relaciones podrían sentirse vacío, o te pueden optar por quedarse solo. Un vínculo estrecho con la misma-sexuado padre aparece para fortalecer nuestra capacidad para comprometerse con un compañero.

3. **Usted se fusionan con los sentimientos de un padre.** Si uno de los padres se siente negativa hacia el otro, es posible que continúen estos sentimientos hacia su pareja. Sentimientos de descontento hacia un socio se pueden llevar a intergeneracional.

4. **Ha experimentado una interrupción en el vínculo temprano con su madre.** Con esta dinámica, es probable que presente algún grado de ansiedad cuando se intenta unir con una pareja en una relación íntima. A menudo, la ansiedad aumenta a medida que la relación se profundiza. Sin saber que la ansiedad se debe a una ruptura en el vínculo temprano, usted puede comenzar a encontrar la avería con su pareja o crear otros conflictos que le permiten distanciarse de la cercanía. También puede experimentar la sensación de sí mismo como necesitado, pegajoso, celoso, o inseguro. O por el contrario, usted aparece independiente y no pide mucho en sus relaciones. Tal vez a evitar las relaciones por completo.

5. **Se tomó el cuidado de los sentimientos de los padres.** Lo ideal es que los padres dan a los niños y recibir. Pero para muchos niños con un padre triste, deprimido, ansioso o inseguro, el enfoque puede ser más acerca de dar comodidad que sobre la recepción de la misma. En una experiencia tan dinámica del niño de conseguir sus necesidades resueltas pueden llegar a ser secundario, y la experiencia de tener acceso a sus sensaciones de la tripa puede ser eclipsada por el impulso habitual para dar a conocer la atención en vez de tomarlo. Más tarde en la vida, este niño podría dar demasiado a su pareja, forzando la relación. O lo contrario puede ser verdad. Se siente abrumado o agobiados por las necesidades de su pareja, que puede convertirse en resentimiento o se siente bloqueado emocionalmente como la relación evoluciona.

6. **Sus padres no estaban contentos juntos.** Si sus padres o luchaban no le fue bien juntos, es posible que no se permite tener más de lo que tenían. Una lealtad inconsciente a sus padres puede impedir que usted sea más feliz de lo que eran, incluso si usted sabe que la felicidad es lo que realmente quieren para ti. En una familia donde la exuberancia se limita, los niños pueden sentirse culpables o incómodos cuando están felices.

7. **Sus padres no se quedan juntos.** Si sus padres no se quedan juntos, Aunque se puede dejar inconsciente a su relación también. Esto puede

sucederá cuando llegue a la misma edad que tenían cuando se separaron, cuando te has pasado la misma cantidad de tiempo en su relación, o cuando el niño llega a la misma edad que tenía cuando sus padres se separaron. O te quedas en tu relación, pero viven separados emocionalmente.

8. **Su padre o abuelo despechada ex pareja.** Si su padre o abuelo dejó una ex esposa o pareja que fue llevado a creer que la relación podría llevar al matrimonio, que, como la hija o nieta, podría expiar esta permaneciendo solos como la mujer. Se podía sentir "lo suficientemente bueno", al igual que la mujer que no era lo suficientemente bueno para su padre o abuelo.

9. **El gran amor de su madre le rompió el corazón.** Usted, como el niño, podría inconscientemente unirse a su madre en su quebranto. Es posible que pierda su primer amor, o llevar a los sentimientos heridos de amor de su madre, o sentir imperfecta o no lo suficientemente bueno (como lo hizo). Usted puede sentir que nunca están con la pareja que desea. Como hijo, es posible que energéticamente tratar de reemplazar el primer amor y ser como un socio a su madre.

10. **El gran amor de su padre rompió el corazón.** Usted, como el niño, podría inconscientemente unirse a su padre en su quebranto. También podría perder su primer amor, o llevar a los sentimientos heridos de amor de su padre, o se siente imperfecta o no lo suficientemente bueno (como lo hizo). Usted puede sentir que nunca están con la pareja que desea. Como hija, es posible que energéticamente tratar de reemplazar el primer amor y ser como un socio a su padre.

11. **Sus padres o abuelos se quedaron solos.** Si uno de sus padres o abuelos se quedaron solos después de haber sido dada, o después de la muerte de su cónyuge, es posible que se quede solo también. Si estás en una relación, puede crear conflictos o la distancia para que tú también sientes solo. En obediencia silenciosa, inconscientemente encontrar una manera de compartir la soledad.

12. **Su padres o abuelos sufrieron en el matrimonio.** Si, por ejemplo, su abuela estaba atrapado en un matrimonio sin amor, o su abuelo murió, bebía, jugaba, o hacia la izquierda, dejando a su abuela

sola para criar a los niños, que, como la nieta, podría asociar inconscientemente estas experiencias con estar casado. Es posible que sea repetir su experiencia o se resisten a comprometerse a una pareja por temor a que lo mismo puede pasar a ti.

13. **Su padre fue menospreciado o faltó el respeto por el otro progenitor.** Usted, como el niño, puede recrear la experiencia de ese padre al ser despreciado por su pareja.

14. **Su padre murió joven.** Si un padre murió en su infancia, es posible que física o emocionalmente distanciarse de su pareja cuando llegue a la misma edad que el padre muerto, cuando te has pasado la misma cantidad de tiempo en su relación, o cuando el niño llega a la misma edad que tenía cuando su padre murió.

15. **Uno de sus padres maltratados por otro.** Si su padre trataba a su madre mal, que, como hijo, podría maltratar a su pareja de manera similar para que su padre no es "el malo" solo. Como hija, es posible que tenga un compañero que le maltrata o con quien se sienta distante. Podría ser difícil para que usted tenga más felicidad de su madre.

dieciséis. **Haces daño a una pareja anterior.** Si haces daño a un ex socio terriblemente, se podría intentar equilibrar inconscientemente a esta herida por sabotear su nueva relación. La nueva pareja, inconscientemente consciente de que él o ella podría recibir un tratamiento similar, incluso podría mantener un poco de distancia de usted.

17. **Usted ha tenido demasiados socios.** Si usted ha tenido demasiados socios, es posible que haya erosionado su capacidad para unirse en una relación. Las separaciones pueden llegar a ser más fácil. Las relaciones pueden perder su profundidad.

18. **Tenías un aborto o un diste a un bebé en adopción.** En su culpabilidad, remordimiento o arrepentimiento, es posible que se permita tanto la felicidad en una relación.

19. **Usted fue el confidente de su madre.** Cuando era un niño, que ha intentado satisfacer las necesidades no satisfechas de su madre y su suministro con lo que sentía ella

no pudo obtener de su padre. Más adelante, es posible que experimente dificultades para comprometerse con una mujer. Es posible apagar emocional o físicamente, por temor a que su pareja, al igual que su madre, va a querer o necesitar demasiado de ti. Un niño que era confidente de su madre a menudo crea relaciones rápidas con las mujeres. Él puede incluso convertirse en un mujeriego, dejando un rastro de corazones rotos en su estela. El remedio es una unión más estrecha con su padre.

20. **Usted era el favorito de su padre.** Una chica que está más cerca de su padre de a su madre a menudo se siente insatisfecho con los socios se selecciona. La raíz del problema no es el socio; que es la distancia que siente hacia su madre. La relación de una mujer con su madre puede ser un indicador de cómo cumplir con la relación va a estar con su pareja.

21. **Alguien de la familia no se casó.** Se podía ser identificado con una padre, abuelo, tía, tío, o un hermano mayor que nunca se casó. Tal vez esta persona fue despreciado, ridiculizado o percibida por tener menos de los otros miembros de la familia. Sin darse cuenta alineado, es posible que también se casan.

capítulo 13

La lengua de la base del éxito

Uno debe tener caos en que uno es capaz de dar a luz a una estrella del baile.

- Friedrich Nietzsche, *Así habló Zarathustra*

METRO cualquier libro de autoayuda nos prometen el éxito financiero y el cumplimiento aunque sólo seguimos el plan prescrito por el autor. Estrategias como el desarrollo de hábitos eficaces, la expansión de nuestra red social, la visualización de nuestro éxito en el futuro, y la repetición de mantras dinero se promocionan como formas de prosperar. Pero ¿qué pasa con aquellos de nosotros que nunca parecen alcanzar nuestras metas sin importar lo que hagamos o el plan en el que seguimos?

Cuando nuestros intentos de éxito parecen chocar con los obstáculos y callejones sin salida, la exploración de la historia familiar puede ser una dirección importante llevar a cabo. eventos traumáticos no resueltos en nuestras familias puedan obstaculizar cómo fluye el éxito para nosotros y lo bien que son capaces de recibirlo. Dinámicas que van desde compartir una identificación inconsciente con alguien en la familia que falló o fue engañado o estafado a alguien, para recibir una herencia inmerecida, a experimentar el trauma de una separación temprana de una madre pueden afectar nuestra capacidad de sentir segura y económicamente vital. Al final de este capítulo, encontrará una lista de preguntas que pueden ayudar a discernir si hay un trauma central en su historia familiar de pie en su camino. También aprenderá cómo extraer el núcleo del lenguaje en torno a sus propios miedos al fracaso y el éxito, y cómo se consigue de nuevo en marcha.

En primer lugar, vamos a ver cómo otros han utilizado el enfoque de lenguaje fundamental para liberarse a ser más exitosos.

Expiatorio por las malas acciones en la historia familiar

Ben fue una semana lejos de cerrar la puerta a su profesión de abogado. Después había fallado una serie de intentos de conseguir su práctica en el negro, que estaba dando para siempre. “Me parece que no puede ir más allá del nivel de sólo sobrevivir,” me dijo. “Apenas tengo suficiente.”

Lengua de la base de Ben: “Sólo estoy sobreviviendo. Apenas tengo suficiente.”Ben describe un modelo que había experimentado toda su vida adulta, de tener muchos hierros en el fuego, de tener varios clientes en tiempo grande en la línea, y luego, de repente, el fondo cae por debajo de él. “Es como si nunca se puede aferrarse a cualquier cosa que gano. Apenas puedo sobrevivir.”Cuando se escucha atentamente lengua de la base de Ben, tal vez se puede escuchar el grito de alguien más, alguien empobrecida, alguien que era‘apenas sobreviven’, alguien que‘apenas tuvo suficiente.’La pregunta, por supuesto , ¿es quién?

En la familia de Ben, el rastro núcleo del lenguaje condujo directamente a la raíz del problema. Ben recordó sus visitas de la infancia a la Florida. El abuelo de Ben pertenece y es operado con éxito una plantación de cítricos en la Florida central de la década de 1930 hasta principios de 1970. La familia había construido su fortuna en el sudor y el trabajo de los trabajadores migrantes que se pagaron casi nada. Apenas sobreviviendo con salarios escasos y no pueden cubrir sus deudas, vivían en la miseria. Mientras que la familia del abuelo de Ben prosperó y vivió en una mansión de lujo, los trabajadores del campo vivían apiñados en chozas en ruinas. Ben recordó jugando como un niño pequeño con sus hijos. Recordó el sentimiento de culpa de su tener más y que tuvieran menos. Años más tarde, el padre de Ben heredó raíces del abuelo, pero con el tiempo perdido debido a una serie de malas inversiones y negocios que han salido mal. Ben terminó heredar nada. La adversidad sólo se continuó por Ben, que, desde el paso de la barra, se había quedado atrás en las facturas que no podía pagar y préstamos que le debía al banco.

No fue hasta que Ben ligada a su situación actual con la historia de su familia de que las cosas empezaron a tener sentido. Podía ver cómo su familia había prosperado mientras que los trabajadores migrantes fueron apenas sobreviven. La desventaja en que incurrieron estaba directamente relacionada con la ventaja de la familia de Ben ganó. Sin darse cuenta alineado con los trabajadores, Ben había sido volver a representar su miseria. Era como si, al vivir empobrecida, Ben podría de alguna manera equilibrar la deuda de su abuelo, una deuda que ni siquiera pertenecen a él.

Era el momento de romper el patrón. Durante nuestra sesión juntos, Ben cerró los ojos y se imaginó a los niños que utilizaba para jugar con sus familias y de pie delante de él. En su imagen interna, aparecieron abatido y empobrecida. Se visualizó su abuelo, que había fallecido cuando Ben tenía doce años, que estaba con ellos, pidiendo disculpas a ellos por no pagar lo que ellos merecen. Ben imaginó diciéndole a su abuelo que ya no podría expiar la injusta

tratamiento de los trabajadores, luchando en su práctica de la ley, y que iba a dejar la responsabilidad por el sufrimiento de los trabajadores con él.

Se visualizó su abuelo tomar responsabilidad y hacer reparaciones. Se imaginó a su abuelo diciendo: “Esto no tiene nada que ver contigo, Ben. Es mi deuda a pagar, no el suyo.”Ben imaginó a los niños que utilizaba para jugar con sonriéndole. Podía sentir que no albergaba malos sentimientos hacia él.

Ben tarde trató de ponerse en contacto con una de las familias migrantes, pero pudo encontrar ningún rastro de su paradero. En cambio, hizo una donación a una organización benéfica que se centró en las necesidades de salud de las familias migrantes como un gesto de buena voluntad de su familia a la suya. Ben mantuvo las puertas de su despacho de abogados abierta. Se llevó el caso, pro bono, de un trabajador que había sido maltratado por una gran empresa. En cuestión de semanas, varias nuevas cuentas, bien remunerados llegaron a su manera. Al cabo de seis meses, su práctica era próspera.

Cuando miramos hacia atrás en la familia de la fuente de un problema financiero, tenemos que preguntarnos: ¿estamos inconscientemente tratando de equilibrar las acciones de alguien que nos precedieron? Muchos de nosotros sin saberlo, perpetúan el sufrimiento y desgracias del pasado. Ben parecía estar haciéndolo, y lo mismo hizo Loretta.

Más que nada, Loretta quería tener su propio negocio. Durante treinta años, su “sudor y trabajo duro”, según sus propias palabras, habían sido llenar los bolsillos de los propietarios de las empresas para las que trabajaba. Sin embargo, cada vez que la oportunidad le llegó a iniciar su propia empresa o para desarrollar una de sus propias ideas de negocio, que había balk. “Algo me impide seguir adelante. Es como si hay algo que está al acecho debajo de la superficie que me detiene de tomar el siguiente paso “, dijo. “Es como si yo no merecen tener lo que me pasa.”

Lengua de la base de Loretta: “No se merece tener lo que me pasa.” Si permitimos lengua de la base de Loretta nos conduzca hacia el pasado, tres preguntas puente vienen a la mente:

- Que “no se merecen lo que tienen”? Que fue
- “retenido”? Que no podía “seguir adelante”?
-

Una vez más, la respuesta no estaba muy lejos. En su testamento, la abuela de Loretta había salido de la granja de la familia rentable al padre de Loretta y dejado nada a cuatro hermanos y hermanas del padre de Loretta. Su padre pasó a florecer, y sus hermanos fue a luchar. Todos ellos compartían una relación distante después de eso.

El padre de Loretta había obtenido una ventaja injusta sobre sus hermanos. Como adulto, Loretta, el único hijo de su padre y de la madre, problemas financieros, al igual que su

tíos tenían, encender el interruptor de la familia de “ventaja” a la “desventaja.” Como para equilibrar el mal habidas gana la habilidad de su padre recibió de la abuela, Loretta celebró inconscientemente a sí misma de vuelta de éxito. Una vez que se dio cuenta que involuntariamente había estado tratando de equilibrar un mal con otro mal, ella fue capaz de tomar los riesgos necesarios para convertirse en un empresario.

Para Loretta, su lenguaje núcleo llevó de vuelta a la granja familiar, a la ganancia inmerecida en su historia familiar. Para Ben, el camino fue similar. Sin embargo, no todos los que quieran aventurarse hacia adelante puede localizar un evento familiar tan claramente marcada. Para John-Paul, el evento familiar que le impidió era menos visible.

Separado de la madre, desconectado de los demás

John-Paul también quería avanzar en su carrera, a pesar de sus acciones, como pronto veremos, demostró lo contrario. Siguiendo su mapa núcleo del lenguaje, sin embargo, se descubrió un camino bordeado de pistas y puntos de vista.

Desde hace más de veinte años, Juan Pablo se había quedado en el mismo trabajo sin futuro, viendo a los demás por debajo de su nivel de habilidad antelación a posiciones por encima de él. Se quedó callado, y prefirió permanecer ocultos en los rincones y grietas de las conversaciones de oficina y las interacciones sociales. Vivió desapercibido, costeando justo por debajo del radar de la alta dirección. Porque nunca fue llamado para asignaciones especiales, que nunca estuvo en riesgo de fracaso. La idea de pedir un papel de liderazgo, un papel acompañado por el estrés de ser observado y juzgado por otros, fue abrumadora. Era demasiado peligroso.

“Podría ser rechazado”, dijo, “o hacer un movimiento equivocado y perder todo.”

Lengua de la base de John-Paul: “Podría ser rechazado. Podría hacer un movimiento equivocado y perder todo “.

En el caso de John-Paul, que no tuvimos que viajar de nuevo a una generación anterior; sólo tuvimos que explorar un solo evento en su primera infancia, una ruptura en el vínculo con su madre. Muchos de nosotros hemos experimentado una interrupción en el proceso de unión con nuestras madres, y al igual que John-Paul, que nunca hacer la conexión con la forma en que nos afecta como adultos. John-Paul había dejado de confiar en el amor de su madre y apoyar al comienzo de su infancia. Como resultado, se fue durante gran parte de su vida cauto en sus relaciones con los demás. Sin sentir el apoyo de su madre detrás de él, John-Paul experimentó inseguridad y

vacilaciones cada vez que se acercó a las cosas que más deseaba. “Si digo o hago algo incorrecto,” temía, “Voy a ser rechazado o enviado lejos.”

John-Paul no sabía cómo vincular su miedo al rechazo a que fue separado de su madre. A las tres, fue enviado a vivir con su abuela durante el verano, mientras que sus padres se fueron de vacaciones. Los abuelos de John-Paul vivían en una granja y, a pesar de que le proporcionaron lo que necesitaba físicamente, a menudo se le deja en un corral exterior, mientras que los adultos tienden a sus tareas. A mitad del verano, el abuelo se enfermó, que divide la atención y la energía de la abuela. Con la abuela tan abrumado, John-Paul aprendió rápidamente que podía evitar su irritación si se quedaba tranquilo y fuera del camino.

Cuando sus padres regresaron, John-Paul no tenía forma de comunicarse con ellos de lo aterrador había sido su experiencia. Quería correr hacia sus padres, pero algo lo detuvo. Sus padres sólo vieron que no le gustaba que se carguen o los abracen más y llegaron a la conclusión de que había vuelto más independientes en su ausencia. En el interior, sin embargo, una experiencia contradictoria estaba desarrollando. Su autonomía simplemente velado una renuencia a confiar en que su madre estaría allí para él. John-Paul no se dio cuenta de que, en un intento de protegerse a sí mismo de cualquier decepción adicional, que había cerrado su propia vitalidad. Se había atenuado su propia luz.

Lo que se ocultaba detrás de la fachada de la independencia era simplemente una asociación entre acercarse y hacerse daño. Este sello se convirtió en un modelo para la mayor parte de su vida adulta. Ante el temor de rechazo y pérdida, se fue a medidas extremas para evitar que las mismas conexiones que secretamente deseaba. Para John-Paul, tomando riesgos no era una opción. El riesgo en falso podría significar que una vez más “perder todo.”

Cuando se interrumpe nuestro vínculo temprano con nuestra madre, una nube de temor y desconfianza puede infundir nuestras experiencias de vida.

Otro cliente, Elizabeth, vivió bajo una nube tales. Ella, al igual que John-Paul, se había separado de su madre. Cuando tenía siete meses de edad, pasó dos semanas en el hospital fuera de la atención de su madre. Una estancia en el hospital de una semana a tres años y otra a los siete años de edad siguió, repitiendo la separación.

Elizabeth describió su trabajo actual como un especialista en la entrada de datos en una oficina con otras treinta empleados como “un infierno.” Ella podría ir un día entero sin hablar una palabra a nadie. La distancia entre ella y sus compañeros de oficina se había vuelto tan extrema que ella comenzó a desconectarse de conversaciones por completo, sino que confía en sí y no respuestas a preguntas como objetivo su camino. “Si digo algo equivocado”, me dijo, “Voy a ser rechazado, por lo que contenerme.”

Describió pensamientos obsesivos y los temores de que ella Replay en su mente por la noche. “Después de una conversación, voy sobre ella una y otra vez en mi mente. 'Hice

decir lo que no? Me ofendo a alguien? Debería haber dicho algo diferente?' O voy a texto a mis amigos en repetidas ocasiones: '¿Por qué no me contestas? ¿Estás enojado conmigo? '"Al ver sus compañeros de oficina hablando juntos exacerbado sus miedos. Le preocupaba que estaban hablando de ella.

En última instancia, se preocupaba de que ella era prescindible, y sería rechazado o despedido, o que iba a ser ignorado o dejado fuera del grupo. Cualquiera de ellos podría provocar los sentimientos de soledad e impotencia que sentía en el hospital como una niña. Elizabeth, al igual que John-Paul, no tenía la conciencia para conectar estos sentimientos a la separación temprana de su madre durante sus estancias en el hospital.

Lengua de la base de Elizabeth: "Me van a rechazar. Voy a quedar fuera. No voy a encajar. Voy a estar solo ".

Al igual que John-Paul, Elizabeth lleva a un temor de quedarse o abandonados. Del mismo modo, su resolución se produjo en hacer el enlace entre su enfoque cauteloso a la vida y su temprana ruptura de la fuente de la vida, su madre. Por el simple hecho de hacer esta conexión, se podría comenzar a reducir las conclusiones que había hecho como un niño que inconscientemente había limitado su vida.

Tanto John-Paul y Elizabeth empezó a sanar la imagen interna que llevan a sus madres por no ser de apoyo y cuidado. Al reconocer el paralelismo entre sus vidas limitadas y las imágenes de limitación que tenían, cada uno era más abierto a la búsqueda de lo que era dador de vida en sus madres. Para John-Paul, que se inició con recordar lo emocionados que su madre se convertiría en cuando iba a sacar sus fotos. Para Elizabeth, se encontró en darse cuenta de que su madre no había cerrado a ella. Fue Elizabeth quien, durante los estancias en el hospital, había cerrado hacia su madre. Elizabeth ahora podía ver que había frustrado numerosos intentos de su madre para amarla. Su madre, firme y de apoyo, le había dado más de lo que se dio cuenta.

Una vez que Elizabeth entiende el impacto de la separación, se sintió esperanzado. Por primera vez, pudo ver una avenida que finalmente condujo a alguna parte. Su núcleo del lenguaje meramente refleja las palabras de un niño que se quedó solo y se sintieron abandonados por su madre. Por primera vez, pudo ver una luz al final de su túnel. Siguiendo el rastro núcleo del lenguaje, ella estaba en su camino hacia el otro lado.

Dinámica de la familia que pueden afectar el éxito

No sólo puede nuestra vitalidad financiera verse obstaculizado por las roturas en el vínculo con nuestra madre (al igual que con Elizabeth y John-Paul) o mediante tratos comerciales injustas y herencias injustas (como con Ben y Loretta), una serie de otras dinámicas pueden afectar nuestra relación con éxito. En las páginas que siguen, vamos a explorar varias influencias familiares que nos puede limitar. Cada uno actúa como una fuerza silenciosa que puede afectar a las generaciones consecutivas. Cualquiera de estas dinámicas puede descarrilar el progreso hacia delante que intentamos hacer.

Rechazando un padre puede impedir nuestro éxito

Independientemente de la historia que contamos acerca de nuestros padres, lo bueno o malo que eran, lo herida que sentimos por lo que hicieron o no hicieron, cuando los rechazamos, podemos limitar nuestras oportunidades.

Nuestra relación con nuestros padres es, en muchos sentidos, una metáfora de la vida. Los que sienten que han recibido una gran cantidad de sus padres a menudo se sienten que reciben una gran cantidad de vida. La sensación de que tenemos sólo una pequeña cantidad de nuestros padres puede traducirse en la sensación de que tenemos sólo una pequeña cantidad de la vida. Shortchanged por nuestros padres, nos podemos sentir defraudado por la vida.

Cuando rechazamos nuestra madre, inconscientemente podemos alejarnos de las comodidades de la vida. Seguridad, seguridad, cuidado, atención-todos los elementos asociados a la maternidad-pueden sentir que faltan en nuestras vidas. No importa lo mucho que tenemos, se puede sentir como nunca tenemos suficiente.

Los efectos de rechazo de un padre puede ser igualmente restrictivos. Un hombre, por ejemplo, que rechaza a su padre puede experimentar a sí mismo como incómodo o consciente de sí mismo en compañía de otros hombres. Incluso puede encontrarse a sí mismo indeciso o reacios a aceptar las responsabilidades asociadas con ser un padre, independientemente de si es o no su padre era el proveedor de la familia o el fracaso de la familia.

asuntos pendientes con cualquiera de los padres puede nublar nuestra vida laboral, así como nuestra vida social. Reproduciendo inconscientemente dinámicas familiares no resueltos, que es probable que crear conflictos en lugar de conexiones auténticas. Con viejos proyecciones dirigidas a nuestros jefes o compañeros de trabajo, que puede ser difícil para prosperar.

Podemos repetir la experiencia vital de nuestro padre rechazado

Cuando se rechaza un padre, puede producirse una extraña simetría que nos une; sin darnos cuenta podemos caminar en sus zapatos. Lo que juzgamos como inaceptable o intolerable en nuestra matriz puede reaparecer en nuestra vida. Se puede sentir como una herencia no deseada.

Suponemos es todo lo contrario: cuanto más nos alejamos de nuestros padres, menos probable es que debemos vivir vidas similares y repetir sus desafíos. Sin embargo, lo contrario parece ser más cierto. Cuando nos alejamos de ellos, que tienden a ser más como ellos y, a menudo llevan vidas similares a los suyos.

Si, por ejemplo, nuestro padre es rechazado por ser un alcohólico o un fracaso, se puede beber o no como él. Por inconscientemente siguiendo sus pasos, se establece un vínculo secreto con él, compartiendo lo que se percibe como algo negativo en él.

Bond secreto de Kevin con su Padre

A los treinta y seis, Kevin estaba orgulloso del hecho de que él tenía una posición alta dirección en una empresa de Internet entre los diez primeros. Sin embargo, estaba preocupado de que sus problemas con la bebida destruirían su vida. "Me temo que voy a tener una crisis, fallar y perder todo lo que he creado."

Lengua de la base de Kevin: "Voy a tener una avería, fallo, y perder todo lo que he creado."

En su familia, el padre de Kevin había hecho exactamente eso. Un exitoso abogado de Boston, el padre de Kevin se había convertido en un alcohólico, perdió su trabajo, y luego perdió su salud. La familia finalmente perdió su casa. En ese momento, cuando Kevin tenía diez años, su madre le alejó de su padre. Kevin menudo la escuchó decir: "Tu padre no es bueno. Él destruyó nuestras vidas."Kevin rara vez vio a su padre después de eso. Su padre murió temprano de la insuficiencia hepática. Kevin tenía veinticinco años en el momento. Fue entonces cuando su propio consumo de alcohol comenzó a despegar.

Kevin recordaba haber oído acerca de un incidente que se produjo cuando su padre tenía doce años. Él y su hermano de nueve años de edad, fueron subiendo en un granero abandonado cuando el hermano menor cayó a través del techo y murió. El padre de Kevin fue culpado de su muerte. Kevin ahora se entiende cómo su padre, sintiéndose responsable de la muerte de su hermano, no podría haber sido capaz de mantener una vida plena cuando su hermano no tenía una vida plena para vivir.

En un momento de lucidez durante nuestra sesión juntos, Kevin conectado a su propia autodestrucción de manera similar. Se dio cuenta de que al morir prematuramente, que sólo beneficiaría la devastación en su familia. La comprensión de la carga de su padre lleva, Kevin pudo sentir un profundo amor por él. Se le llenó de compasión. Ahora se sentía pena por él apartando hace mucho tiempo.

Sólo por hacer la conexión, Kevin fue capaz de hacer grandes cambios en la vida. Dejó de beber y, por primera vez, se sintió apoyado por una imagen de su padre en la espalda. Ahora se sentía entusiasmado con la vida que le esperaba.

Una lealtad inconsciente al fracaso

No necesitamos para rechazar nuestros padres a repetir sus infortunios. A veces compartimos un vínculo inconsciente que nos mantiene sumidos en una experiencia similar. A pesar de nuestros mejores esfuerzos para tener éxito, podemos encontrarnos incapaces de lograr más en nuestras vidas de lo que lograron en los suyos.

Si, por ejemplo, nuestro padre fracasó en los negocios y no era capaz de proveer financieramente para la familia, puede ser que inconscientemente unirse a él al no de la misma manera. Atrapado en una lealtad oculta, podríamos sabotear nuestro éxito, asegurándose de que no lo superamos.

Bart, otro cliente mío, era el eslabón más débil en el equipo de ventas. Sólo hizo suficiente dinero para raspar por. Cuando le pregunté acerca de su padre, explicó que su padre sólo tenía una educación de octavo grado y había vivido una vida muy sencilla. Cuando se le preguntó lo que podría suceder si Él tiene un montón de dinero, Bart dijo que temía que perdería “la simplicidad de la vida”, una virtud que su padre exaltó. “Tener dinero devaluaría mi vida y hacer mi vida complicada. Lo esencial se perderían “.

Lengua de la base de Bart: “Tener dinero devaluaría mi vida.” Bart parecía estar emulando a los valores de su padre. Una vez que se dio cuenta de que llevaba una lealtad inconsciente para no llegar a ser más éxito que su padre, Bart comenzó a reevaluar sus metas financieras. Se hizo evidente a Bart que la limitación de su éxito fue lo contrario de lo que su padre realmente quería para él. Bart aceleró el ritmo. Dentro de ocho meses, su producción se duplicó ventas.

Podemos estar inconsciente ligado con otros miembros de la familia más allá de nuestros padres y nos encontramos sin querer el contacto con una tía, tío, abuelo, o cualquier otro miembro de la familia.

Ese fue el caso de Pablo. Vino a verme después de ser tenida en cuenta para promociones y otra vez. Aunque nunca se menciona directamente a él, su aspecto descuidado y el hecho de que su ropa estaba en mal estado y sucia puede haber sido contributiva. No se veía el papel de un líder.

Paul recordó lo avergonzado que estaba como un niño pequeño por su abuelo, el perdedor de la ciudad. Él y sus amigos se burlan del abuelo, que se podría encontrar hurgar en los cubos de basura para las tardes de los alimentos o de dormir en la sala de cine de la ciudad. Ahora, como adulto, Paul estaba repitiendo los aspectos de la vida de su abuelo por vestirse como él y revivir sus miedos.

Núcleo del lenguaje de Pablo: "No soy lo suficientemente bueno. Ellos no me quieren.”Nos miramos atrás en la historia familiar. El abuelo de Pablo había sido enviado a vivir en un orfanato a la edad de cuatro años cuando sus padres cayeron en tiempos difíciles y no podía proporcionar para él. Pablo ahora entendía que era su abuelo, que

era el propietario legítimo de los sentimientos de no ser querido y no ser lo suficientemente bueno. Paul no había sido más que continuar.

Reconociendo su conexión inconsciente a su abuelo, Pablo fue capaz de liberarse. Ahora era capaz de conectar con su abuelo en la compasión que sentía por él, en lugar de tener que vestirse como él. La comprensión de la identificación, Paul comenzó inmediatamente a tomar decisiones saludables en torno a su apariencia física.

El legado de Asuntos pendientes

A menudo, cuando un querido miembro de la familia muere temprano y se percibe que no han completado su vida, alguien más en la familia, en complicidad silenciosa, puede fallar para completar algo de gran importancia. El miembro de la familia más adelante puede detenerse antes de llevar a cabo una tarea importante en la vida, como terminar un grado o el cierre de un acuerdo que traerá el éxito. La dilación también puede provenir de estar conectado a la temprana muerte de un familiar.

Richard trató de entender por qué se repite ciertos patrones en su vida. Un ingeniero aeronáutico brillante, que había sido responsable de algunos de los principales avances en la aviación, pero no había dado un paso hacia adelante para tomar el crédito. Otra persona, incluso había patentado trabajo que le pertenecía. A pesar de que sintió engañado, le echó la culpa sólo a sí mismo. “Yo no tomo riesgos que me va a traer el éxito”, dijo. “Nunca me reconocen por mis logros.”

Lengua de la base de Richard: “Nunca me reconocen”.

Una experiencia paralela vivió en el sistema de la familia de Richard. Su hermano mayor murió muerto. Nadie en la familia nunca habló de su hermano o de su muerte. En la lealtad a su hermano, que no fue visto ni reconocido, Richard también vivió sin reconocimiento. La comprensión de esta influencia, Richard solicitó una patente para su nuevo invento en lo que llamó su “última oportunidad”. Dio un gran paso hacia la vida y la vida tomó una igualmente enorme paso hacia él. Richard recibió la patente, y su invención se convirtió en una parte integral de la industria de la aviación.

Si bien podemos vivir no reconocido o no visto, como un miembro de la familia que muere temprano, podemos también vivo restringida o limitada por lealtad a un miembro de la familia con un desafío mental, físico o emocional. Fiel a un hermano, tía, tío, padre, abuelo o cuya vida que percibimos como restringido de alguna manera, podemos restringir inconscientemente nuestras vidas de manera similar y limitar nuestros propios logros.

La pobreza pasado puede atenuar la prosperidad presente

A veces compartimos una lealtad inconsciente con antepasados que vivían en la pobreza y tenía dificultades para valerse por sí mismos y para sus hijos. Tal vez la guerra, el hambre, la persecución o los obligaron a abandonar su tierra natal y sus pertenencias con el fin de hacer un nuevo comienzo en otra parte del mundo. Si nuestros antepasados experimentaron grandes dificultades, podemos continuar su sufrimiento sin darse cuenta de que estamos haciendo así, y nuestros intentos de vivir una vida abundante que se esconda. Puede ser difícil tener más de lo que tenían.

A menudo, un simple ritual que hace honor a nuestros familiares que han luchado, y el país o la cultura que dejaron atrás, motivos nosotros para que podemos tomar ventaja de la "nueva" vida que hemos recibido de sus esfuerzos. Simplemente mediante el reconocimiento de lo que vive en nosotros desde el "viejo", lo que adelantar de nuestro país o la cultura, parece darnos una autorización inherente para comenzar una nueva vida.

Más allá de eso, cuando estamos agradecidos al nuevo país para cobijándonos y nos ofrece nuevas oportunidades para el éxito, estamos cimentados más. Incluso más allá de eso, cuando nos encontramos con una manera de dar algo a cambio de pago de impuestos, en honor a las leyes, haciendo caridad trabajo al servicio del país de alguna manera que equilibra las ventajas obtenidas nuestra familia, parece que cosechar más fácilmente los beneficios que el nuevo hogar proporciona para nosotros.

La culpa personal puede suprimir el éxito

A veces hemos tomado personalmente las ventajas de las personas o daño a ellos de una manera que ha creado un sufrimiento significativo. Tal vez adquirimos una suma inmerecida de dinero a través de la manipulación o subterfugio, como por casarse por la riqueza o la malversación de la compañía que trabajamos. Cuando tal evento se lleva a cabo, a menudo no podemos aferrarnos a esta ganancia financiera. Independientemente de si nos sentimos culpables o no, o si tenemos en cuenta las consecuencias de nuestras acciones o no, nosotros y / o nuestros hijos puedan vivir vidas magros para equilibrar el daño que hemos hecho.

Con todo, las consecuencias de nuestras acciones, los efectos de traumas familiares sin resolver, la relación con nuestros padres, y los enredos con los miembros de nuestro sistema familiar que sufrieron todos pueden ser obstáculos que se interponen en el camino de nuestro éxito. Una vez que hacemos el vínculo con el pasado e integrar lo que queda fuera de equilibrio en el presente, hemos dado un paso crucial. Cuando todo el mundo y todo lo que se lleva a cabo con respetuosa consideración, la asignatura pendiente del pasado puede permanecer en el pasado, lo que nos permite seguir adelante con más libertad y facilidad financiera.

Preguntas veinte Éxito

Aquí hay veinte preguntas a considerar cuando se explora cómo su historia familiar puede influir en su éxito:

1. ¿Ha tenido una relación difícil con su madre? (Vuelve a sus descriptores básicos en el capítulo 7.)

2. ¿Ha tenido una relación difícil con su padre? (Vuelve a sus descriptores básicos en el capítulo 7.)

3. Fueron sus padres el éxito en lo que hacía para ganarse la vida?

4. ¿uno de los padres fallan en proveer para la familia?

5. ¿Sus padres se separan cuando eras joven?

6. ¿Cuál fue la actitud de su madre hacia su padre?

7. ¿Cuál fue la actitud de su padre hacia su madre?

8. Cuando eras joven, ¿Experimentó una separación física o emocional de su madre?

9. ¿Su madre, padre o un abuelo mueren jóvenes?

10. usted, sus padres lo hicieron, o sus abuelos tienen algún hermano que murió joven?

11. usted o alguna persona de su familia ganancia significativamente a expensas de otra persona?

12. ¿Había alguien despojado de una herencia?

13. ¿Alguien heredar o adquirir riquezas injustamente?

14. ¿Alguien en su familia ir a la quiebra, pierde la riqueza de la familia, o hacer que la familia de experimentar dificultades financieras?

15. ¿nadie fuera de su familia causar a su familia a experimentar dificultades financieras?

16. ¿Había alguien rechazado por ser un fracaso, un perdedor, un jugador, etcétera?

17. ¿Tiene antepasados empobrecidos?

18. ¿Usted o sus padres emigrar?

19. ¿Fueron los miembros de su familia vieron obligados a huir o expulsados de su tierra natal?

20. ¿Usted o alguien más en su dolor de la familia, engañar, o tomar ventaja de alguien?

Capítulo 14 Core

Medicina Idioma

Si se mira profundamente en la palma de su mano, verá sus padres y todas las generaciones de sus antepasados. Todos ellos están vivos en este momento. Cada uno está presente en su cuerpo. Usted es la continuación de cada una de estas personas.

- Thich Nhat Hanh, *Toda una vida de paz*

yo n este libro, he presentado una nueva forma de escuchar que brilla una luz en los pasillos con poca luz del pasado. Al descubrir cómo decodificar nuestro mapa núcleo del lenguaje, podemos descifrar lo que nos pertenece y lo que puede tener su origen en un acontecimiento traumático en nuestra historia familiar. Con su origen reveló, los viejos patrones pueden ser liberados para que las nuevas vías y nuevas posibilidades de vida pueden abrir.

Mi esperanza es que ya sentirse más ligero o tener una mayor sensación de comodidad cuando vuelva a visitar los temores que anotó anteriormente. Tal vez usted está experimentando un mayor sentido de pertenencia o la compasión con los miembros de la familia se reunió a lo largo del camino. Tal vez ellos están ahora con ustedes de una manera-una nueva forma de apoyo que te deja en manos de algo más grande que uno mismo. Tal vez se puede sentir su comodidad y apoyo a su alrededor.

Tome un momento y sentir este apoyo. Envíe su aliento en los lugares donde se siente en su cuerpo. Estos nuevos sentimientos viven dentro de ti ahora y requieren el cuidado y atención con el fin de prosperar. Con cada respiración consciente, la sensación de calma y bienestar pueden propagarse en todas las direcciones, pasando a formar parte de lo que eres. Cada vez que usted inhala, permita que las buenas sensaciones que se expanden en su cuerpo. Cada vez que exhalas, permite que ningún residuo de miedo se disipe en su exhalación.

Próximos pasos: continuar la transformación

Con su sentencia núcleo y su fuente en la percepción consciente, puede continuar el desenredo de la web del miedo heredado. Lo que antes funcionaba como un mantra inconsciente mantenerlo arraigado en el sufrimiento ahora puede ser un recurso que los hace libres. Si usted encuentra los viejos sentimientos de regresar, sólo tiene que poner en práctica los siguientes pasos.

Digamos que su frase central en voz alta o en silencio INCANT a sí mismo. Como lo dice, permitir que las sensaciones del viejo temor que surjan, sólo por un momento, para que pueda familiarizarse con los sentimientos. Estas sensaciones pueden ser una señal de que el interruptor de su sentencia núcleo se ha encendido sin su conocimiento. Tan pronto como se dé cuenta de ello, usted tiene el poder de romper su trance. Hay tres sencillos pasos:

1. Reconoce los familiares pensamientos, imágenes y sensaciones en su interior.

2. Usted reconoce que el viejo miedo se ha convertido activado.
3. Se toma una acción para desbaratar los sentimientos de espiral.

Es posible que se dice: “Estos no son mis sentimientos. Simplemente los he heredado de mi familia.”A veces, reconociendo que esto es suficiente. Es posible imaginar el evento traumático que una vez tuvo cautivo o el miembro de la familia con los que se habían identificado. Mientras lo hace, recuerde que estos sentimientos han sido puestos a descansar y que los miembros de la familia participan ahora la comodidad y apoyarle. Cada vez que vuelva a visitar estos pasos, a fortalecer el camino de la curación.

También puede considerar colocar su mano en su cuerpo en el que percibe los viejos sentimientos y respirar profundamente, permitiendo que su exhalación para alargar su interior. Cuando dirige su foco y su respiración en su cuerpo y sentir las sensaciones que residen allí, sin dejar que tu ser provocada por ellos, puede cambiar su experiencia interior.

Usted también puede revisar las prácticas, ejercicios y rituales en el capítulo 10 y recitar algunas de las frases curativas que encontraron útil. Volver a las experiencias en el libro que eran de gran alcance para usted, recordándose que cada vez que lo haga, se le que se establecen nuevas conexiones neuronales en el cerebro y nuevas experiencias en su cuerpo. Revisando los rituales y oraciones resolución se

más terreno y profundizar la curación, por lo que los nuevos pensamientos, imágenes y sentimientos permanecerán, que a través de la estabilización de los altibajos de la vida cotidiana.

Al llegar a la meta de su núcleo Idioma Trail

Si ha seguido los pasos descritos en este libro, es probable que estar de pie en el otro lado de su peor temor. Esto puede sentirse como estar de pie en la cima de una montaña con vistas a un valle. En la distancia, todo el territorio puede inspeccionó como a través de una lente de gran angular. Abajo en el valle se encuentran los viejos temores, los sentimientos desesperados, las angustias familiares y desgracias. A partir de este nuevo punto de vista, todos los fragmentos de la historia de la familia pueden ser vistos y bienvenidas.

Juntando información esencial acerca de su familia, es probable que han hecho importantes vínculos. Ahora entiendo más sobre sí mismo y los sentimientos inexplicables que ha vivido con. Lo más probable es que no empiezan con usted. Tal vez usted también ha descubierto que su peor miedo ya no es tan aterrador, en el siguiente sus palabras, se le ha dado lugar a un nuevo lugar. Ahora ya sabe que su lenguaje secreto del miedo nunca fue por el miedo en absoluto. El secreto más grande es que un gran amor se acaba la espera de ser excavado todo el tiempo. Es el amor pasado hacia adelante desde los que vinieron antes, un amor que insiste en que usted vive su vida plenamente sin repetir los temores y desgracias del pasado. Es un amor profundo. Es un amor tranquilo, un amor eterno que le conecta con todo y con todos. Es potente medicamento.

Expresiones de gratitud

Un número de personas que desinteresadamente compartieron su tiempo y talentos que hacen posible este libro. Me siento honrado y bendecido por la bondad y la generosidad que mostraron me.Dr. Shannon Zaychuk pasó incontables horas de trabajo y volver a trabajar los primeros borradores de este manuscrito conmigo. A partir de la conceptualización a la formación de palabras en la página, que ayudó a forjar los cimientos de este libro. Su experiencia y conocimientos fundamentales añaden una dimensión profunda a estas páginas.

El brillante escritor y editor Barbara Graham fue mi luz de guía y mi pionero siempre el camino parecía bloqueado. Su infinita sabiduría vive en este libro en miles de formas.

Kari Dunlop jugó un papel decisivo en todas las facetas de este proyecto, desde mantiene pulsada la fortaleza en el Instituto de Constelaciones Familiares a proporcionar sugerencias y apoyo emocional a través de todo. Estoy agradecido por su mente creativa, su amistad generosa, y su aliento en cada paso del camino.

Estoy infinitamente agradecido a Carole DeSanti, mi editor en Viking, cuya visión y lucidez mejorado este libro en formas más allá de mi imaginación, y para Christopher Russell y todo el equipo de Vikingo por su gran apoyo.

Profundo agradecimiento a mi agente, Bonnie Solow, por su sabiduría y guía impecable.

Muchos otros amigos y colegas hicieron enormes contribuciones a este proyecto. Estoy enormemente agradecido a Ruth Wetherow, por su inestimable ayuda en la investigación científica; Daryn Eller, por sus comentarios y experiencia hábiles propuesta de libro; Nora Isaacs, por su inteligente editorial; Hugh Delehanty, por su generosa orientación a lo largo del camino; Corey Deacon, por su ayuda con la neurofisiología; Stephanie Marohn, por su ayuda construir el primer borrador; Igal Harmelin- Moria, por mantenerme lúcida cuando mi visión interior atenuado.

Estoy inmensamente agradecido con el médico integrador brillante Dr. Bruce Hoffman por sus ideas y apoyo continuo, y al Dr. Adela Torres por su capacidad de láser afilado para ver lo que es esencial. Desde el principio, me animaron a llevar este material a cabo en el mundo. También quiero dar las gracias al neonatólogo Dr. Raylene Phillips por su generosa ayuda con una parte crítica de este libro, y el Dr. Caleb Finch por su experiencia embriológico.

Mi profundo agradecimiento también va a Variny Yim, Lou Anne Caligiuri, el Dr. Todd Wolynn, Linda Apsley, el Dr. Jess Shatkin, y Suzi Tucker. Más allá de proporcionar valiosas sugerencias, que eran una fuente continua de aliento y apoyo.

Estoy enormemente agradecido a todos mis maestros, especialmente el difunto Dr. Roger Woolger, que también comparte el amor por la lengua. Roger me ayudó a descifrar el lenguaje de urgencia del inconsciente. Su trabajo ha inspirado profundamente mi propia. También quiero reconocer la tarde Jeru Kabbal, que me ayudó, con la adversidad presente, para mantenerse presente.

Más allá de las palabras que se pueden escribir aquí, estoy profundamente agradecido a Bert Hellinger por ser mi maestro y me apoya en mi trabajo. Lo que me ha dado es inconmensurable.

Por último, estoy en deuda con todas las personas valientes que compartieron sus historias conmigo. Mi esperanza es más profunda que las he honrado en estas páginas.

Glosario

pregunta puente

Una pregunta que se puede conectar una persistencia de los síntomas, la emisión, o el miedo a un trauma núcleo o a un miembro de la familia que luchó de manera similar.

Queja núcleo

Nuestro principal problema, ya sea internalizado o proyecta hacia el exterior, que a menudo se deriva a partir de fragmentos de la experiencia traumática y se expresa en el lenguaje núcleo.

Los descriptores centrales

Adjetivos y frases descriptivas cortas que revelan los sentimientos inconscientes que tenemos hacia nuestros padres.

básico de Lengua

Las palabras y oraciones idiosincrásicas de nuestros miedos más profundos que proporcionan pistas que conducen a la fuente de un trauma no resuelto. lengua de la base también se puede expresar en las sensaciones físicas, comportamientos, emociones, impulsos y síntomas de una enfermedad o condición.

Sentencia núcleo

Una breve frase que expresa el lenguaje cargado emocionalmente de nuestro miedo más profundo. Se lleva el residuo de un trauma no resuelto de nuestra primera infancia o la historia familiar.

Trauma núcleo

El trauma no resuelto en nuestra historia temprana o familiar que puede afectar inconscientemente nuestros comportamientos, decisiones, la salud y el bienestar.

genograma

Una representación visual en dos dimensiones de un árbol genealógico.

Sentencia de curación

Una sentencia de la reconciliación o la resolución que da lugar a nuevas imágenes y sensaciones de bienestar.

Apéndice A: Lista de los antecedentes familiares Preguntas

- Que murió antes de
- tiempo? ¿Quien se fue?
- Que fue abandonada y aislada, o excluidos de la familia? Que fue
- adoptado o que dio un hijo en adopción? Que murió en el parto?
-
- Que tuvo una muerte fetal, aborto involuntario, o el aborto?
- Que se suicidó?
- Que ha cometido un crimen o experimentó un trauma significativo? Que sufrió en la
- guerra?
- Que murió en o participó en un genocidio o el Holocausto? Quien fue
- asesinada?
- Que asesinó a alguien o se sentía responsable de la muerte o la desgracia de alguien? ¿Quién se benefició de la
- pérdida de otro?
- Que fue acusado injustamente? Quien fue encarcelado o institucionalizado? Que tenía una
- discapacidad física, emocional o mental?
- Cuál de los padres o abuelos tenían una relación significativa antes de casarse, y lo que ocurrió?

- Fue alguien profundamente herido por otro?

Apéndice B: Lista de preguntas trauma temprano

- Tenía algo traumático sucede mientras que su madre estaba embarazada de usted? ¿Estaba muy ansioso, deprimido o estresado?
- Fueron sus padres tienen dificultades en su relación durante el embarazo? ¿Experimentó un parto
- difícil? ¿Nació prematura? ¿Su madre la depresión posparto experiencia? ¿Estaba separado de
- su madre poco después del nacimiento? ¿Fue adoptado?
-
-
- ¿Experimentó un trauma o una separación de su madre durante los tres primeros años de vida?

- ¿Estaba usted o su madre alguna vez hospitalizado y obligados a estar separados (tal vez pasado un tiempo en una incubadora, o ha tenido sus amígdalas o algún otro procedimiento médico, o tu madre necesitaba tener la cirugía o experimentado una complicación de un embarazo, etc.) ? ¿Su madre experimenta un trauma o trastornos emocionales
- durante sus primeros tres años de vida?

- ¿Su madre pierde un niño o un embarazo antes de que nacieras? Fue la atención de su madre sacó a un trauma que afecta a
- uno de sus hermanos (un aborto involuntario tardío, un nacimiento sin vida, una muerte, una emergencia médica, etc.)?

notas

Capítulo 1: Traumas Perdido y Encontrado

1 . María Sykes Wylie, “Los límites de la conversación: Bessel Van Kolk quiere transformar el tratamiento del trauma,” *Psicoterapia Networker,* 16 de julio de 2015, www.psychothera límites-de-habla pynetworker.org/magazine/article/818/the-.

2 . R. Yehuda y J. Seckl, “minireview: Relacionada con el Estrés Trastornos psiquiátricos con niveles bajos de cortisol: Una metabólico hipótesis” *Endocrinología,* 4 de octubre de 2011 http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/en.2011-1218.

3 . RC Kessler et al., “Trastorno por estrés postraumático en la Encuesta Nacional de Comorbilidad” *Archivos de general Psychiatry* 52 (12) (1995): 1048-1060, doi: 10.1001 / arch psych.1995.03950240066012.

4 . Judith Shulevitz, “La ciencia del sufrimiento” *La Nueva República,* 16 de noviembre de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

5 . Josie Glausiusz, “Búsqueda de cromosomas para el legado de trauma” *Naturaleza,* 11 de junio de 2014, doi: 10.1038 / nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of- trauma 1,15369.

6 . Rachel Yehuda, entrevista con Krista Tippett, *Siendo,* 30 de julio de 2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilience-cross-generations/7786.

7 . Ibídem.

Capítulo 2: Tres generaciones de Shared historia familiar: El Cuerpo Familia

1 . CE Finch y JC Loehlin, “influencias ambientales que pueden preceder Fertilización: Un primer examen de la Prezygotic Hipótesis de Influencias edad materna en los gemelos,” *Genética del comportamiento* 28 (2) (1998): 101.

2 . Thomas W. Sadler, *Langman de Embriología Médica,* Noveno ed. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.

3 . Finch y Loehlin, “influencias ambientales que pueden preceder a la fertilización”, 101-2.

4 . Tracy Bale, “epigenética transgeneracional y reprogramación del desarrollo del cerebro,” *Nature Reviews neurociencia,* 16 (2015): 332-44; doi: 10.1038 / nrn3818.

5 . Bruce H. Lipton, “Las emociones maternas y Desarrollo Humano” *Psicología nacimiento,* https://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development.

6 . Bruce H. Lipton, PhD, *La sabiduría de sus células: cómo sus creencias de control Su Biología (* Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2006), libro de audio, Parte 3.

7 . Ibídem.

8 . K. Bergman, et al., “Materna prenatal y cortisol infantil Desarrollo Cognitivo: La moderación de infantil Madre-Adjunto,” *Biological Psychiatry* 67 (11) (junio de 2010): 1026-1032, doi: 10.1016 / j.biopsych.2010.01.002, Epub 25 de febrero, 2010.

9 . Thomas Verny, MD, y Pamela Weintraub, *Nutrir el niño por nacer: Un programa de nueve meses para Relajante, estimulante y comunicarse con su bebé (* e-book) (Nueva York: Open Road Media, 2014), en el capítulo “¿Por qué funciona el programa.”

10 . Ibídem.

11 . Lipton, “Las emociones maternas y Desarrollo Humano”.

12 . Ibídem.

13 . “Definición de la epigenética,” MedicineNet.com, www.medterms.com/script/main/art.asp? articlekey = 26.386.

14 . Alice Park, “ADN basura no tan inútil después de todo” *Hora,* 6 de septiembre de 2012 http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-all/.

15 . Danny Vendramini, “ADN no codificador y la Teoría Teem de la herencia, emociones y la conducta innata,” *hipótesis médicas* 64 (2005): 512-19, esp. pag. 513, doi: 10.1016 / j.mehy.2004.08.022.

dieciséis . Parque, “ADN basura-No es tan inútil después de todo.”

17 . Michael K. Skinner, “estrés ambiental y epigenética transgeneracional Herencia” *BMC Medicina* 12 (153) (2014): 1-5, esp. Pp. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153.

18 . Vendramini, “ADN no codificador y la Teoría Teem de la herencia, emociones y la conducta innata,” 513.

19 . Danny Vendramini “Documento 5 de 5: La Teoría de Teem NonMendelian Herencia”, 23, 25, www.thesecondevolution.com/paper5dna.pdf.

20 . Tori Rodríguez, “Los descendientes de los sobrevivientes del Holocausto han alterado las hormonas del estrés” *Científico American Mind* 26 (2) (12 de febrero, 2015), www.scientificamerican.com/article/descendants-of- Holocausto sobrevivientes-han-estrés-hormonas alterado.

21 . Alisha Rouse, “Sobrevivientes del Holocausto Pase el daño genético de su trauma a sus hijos, investigadores encuentran” *El Daily Mail,* 21 de de agosto de de 2015, www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-~~V~~singular~~3rd 3206702 / Holocausto sobrevivientes-pass-genético-daño-trauma-niños-investigadores-find.html.

22 . CN Hales y DJ Barker, “El Thrifty fenotipo hipótesis” *Boletín Médico Británico* 60 (2001): 5-20.

23 . Bale, “epigenética transgeneracional y reprogramación del desarrollo del cerebro.”

24 . David Samuels, “¿Los Judios Realizar Trauma en nuestros genes? Una conversación con Rachel Yehuda,” *Tableta Revista,* 11 de diciembre de 2014 http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma- genes-qa-rachel-Yehuda.

25 . Patrick McGowan, et al., “El legado de abuso infantil” *Progreso* 4 (1) (2009), Universidad McGill.

26 . Jamie Hackett, “Científicos descubren cómo epigenética información podría ser heredada,” *Investigación,* Universidad de Cambridge, 25 de enero de 2013, podría-ser-heredó-epigenética-www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how- información.

27 . Ibídem.

28 . Brian G. Dias y Kerry Ressler J., “La experiencia olfativa de los padres influye en el comportamiento y la estructura neuronal en las generaciones posteriores” *Nature Neuroscience* 17 (2014): 89-96, doi: 10.1038 / nn.3594, www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html.

29 . Hackett, “Científicos descubren cómo la información epigenética se podían heredar.”

30 . Katharina Gapp, et al., “Implicación de esperma ARN en Herencia transgeneracional de los Efectos de Early Trauma en ratones” *Nature Neuroscience* 17 (2014): 667-69, doi: 10.1038 / nn.3695.

31 . Richard L. Hauger, et al, “factor liberador de corticotropina (CRF) receptor de señalización en el sistema nervioso central: nuevas dianas moleculares”. *SNC neurológicos objetivos Trastorno de drogas* 5 (4) (agosto 2006): 453-79.

32 . Hiba Zaidan, Miqueas leshem, e Inna Gaisler-Salomon, “Estrés Prereproductive a ratas hembra Altera Liberación de Corticotropina Tipo Factor 1 Expresión de óvulos y Comportamiento y el Cerebro La liberación de corticotropina Tipo Factor 1 Expresión en la descendencia,” *Biological Psychiatry* 74 (9) (2013): 680-87, doi: 10.1016 / j.biopsych.2013.04.014, Epub 29 mayo de 2013,

www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract.

33 . Max-Planck-Gesellschaft, “trauma de la niñez Hojas Marcos en el ADN de algunas de las víctimas: Gene- Medio Ambiente interacción hace desregulación permanente de hormonas del estrés” *Ciencia diaria,* diciembre 2, 2012.

34 . Patrick O. McGowan, et al., “La regulación epigenética del receptor Glutocorticoid en Asociadas del cerebro humano con el abuso infantil” *Nature Neuroscience* 12 (3) (marzo de 2009): 342-48, pp 342-45, doi:. 10.1038 / nn.2270.

35 . Hackett, “Científicos descubren cómo la información epigenética se podían heredar.”

36 . Rachel Yehuda, et al., “Efectos transgeneracionales de trastorno por estrés postraumático en los bebés de madres expuestas a los ataques contra el World Trade Center durante el embarazo” *Journal of Clinical Endocrinology &*

Metabolismo 90 (7) (julio de 2005): 4115-18, p. 4117, doi: 10.1210 / jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 15870120.

37 . Samuels, "¿Los Judios Llevar Trauma en nuestros genes?"

38 . Rachel Yehuda, et al., "Patrones de expresión génica asociados con el trastorno por estrés postraumático después de la exposición a los ataques contra el World Trade Center" *Biological Psychiatry (* 2009): 1-4, esp. pag. 3, doi: 10.1016 / j.biopsych.2009.02.034.

39 . Rachel Yehuda, et al., "Exposición Holocausto efectos intergeneracionales inducido en FKBP5 metilación," *Biological Psychiatry,* 12 de agosto de, 2015, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006- 3223 (15) 00652-6 / resumen, doi: 10.1016 / j.biopsych.2015.08.005.

40 . Eric Nestler, MD, PhD, "Mecanismos epigenéticos de Depresión" *Archives of General Psychiatry* 71 (4) (2014), doi: 10.1001 / jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx? articleid = 1.819.578.

41 . Emily Laber-Warren, "Un fatídico primer acto," *Psicología Hoy,* 1 de mayo de 2009 www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act.

42 . David Sack, MD, "Cuando trauma emocional es un asunto de familia", donde la ciencia resuelve los Pasos (blog), *Psicología Hoy,* 5 de mayo de 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the- pasos / 201405 / cuando-emocional-trauma-is-familia-aventura.

43 . Virginia Hughes, "esperma ARN lleva las marcas del trauma" *Naturaleza* 508 (17 de abril, 2014): 296-97, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.

44 . Albert Bender, "El suicidio de barrido país indio es un genocidio" *Mundial de las personas,* 18 de de mayo de, 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.

45 . Ibídem.

46 . LeManuel Bitsoi citado en María Pember, "El trauma puede ser tejida en el ADN de los nativos americanos," *País indio,* 28 de de mayo de, 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may- ser tejidas-americanos-160508-ADN nativo.

47 . Stéphanie Aglietti, "Fantasmas del genocidio de Ruanda Haunt Nueva Generación" *El sol diariamente,* 12 de Abril, 2015, www.thesundaily.my/news/1381966.

48 . Rachel Yehuda, et al., "Bajos de cortisol y el riesgo de trastorno de estrés postraumático en el Hijo adulto de Sobrevivientes del Holocausto" *American Journal of Psychiatry* 157 (8) (agosto de 2000): 1252-1259, esp. pag. 1255.

49 . Rachel Yehuda, et al., "Influencias de la materna y paterna trastorno de estrés postraumático en la regulación epigenética del gen del receptor de glucocorticoides en Sobreviviente del Holocausto Hijos," *American Journal of Psychiatry* 171 (8) (agosto de 2014): 872-80, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571.

50 . Judith Shulevitz, "La ciencia del sufrimiento" *La Nueva República,* 16 de noviembre de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

51 . Josie Glausiusz, "Búsqueda de cromosomas para el legado de trauma" *Naturaleza,* 11 de junio de 2014, doi: 10.1038 / nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of- trauma-1,15369; Yehuda, "Influencias de la materna y paterna trastorno de estrés postraumático", 872-880.

52 . Ibídem.

53 . Ibídem.

54 . Samuels, "¿Los Judios Llevar Trauma en nuestros genes?"

55 . Saco, "Cuando trauma emocional es un asunto de familia."

56 . Deborah Rudacille, "el estrés materno altera el comportamiento de generaciones", Simons Fundación de la Iniciativa de Investigación del Autismo (18 de abril, 2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of- generaciones.

57 . Ian CG Weaver, et al., "Programación epigenética por el comportamiento materno," *Nature Neuroscience* 7 (2004): 847-54.

58 . Tamara B. Franklin, et al., "Transmission epigenética de los efectos del estrés Early través de las generaciones," *Biological Psychiatry* 68 (5) (2010): 408-15, esp. pp 409-11, doi:. 10.1016 / j.biopsych.2010.05.036.

59 . Gapp, et al., "Implicación de esperma ARN en Herencia transgeneracional de los Efectos de Early Trauma en ratones."

60 . Ibídem.

61 . Ibídem.

62 . Ibídem.

63 . Dias y Ressler, "experiencia olfativa de los padres influye en el comportamiento y la estructura neuronal en las generaciones posteriores."

64 . Linda Geddes, "El temor de un olor se puede transmitir de varias generaciones" *Científico nuevo,* Diciembre 1, 2013, www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations~~V~~3rd.

sesenta y cinco . Dias y Ressler, "experiencia olfativa de los padres influye en el comportamiento y la estructura neuronal en las generaciones posteriores."

66 . Tanya Lewis, "Experiencias que Temen transmite de ratón Familias" *Vive la Ciencia,* 5 de diciembre de 2013 www.livescience.com/41717-mice-inherit-fear-scents-genes.html.

67 . Zaidan, Lesem, y Gaisler-Salomon, "Estrés Prereproductive a ratas hembra Altera Liberación de Corticotropina Tipo Factor 1 Expresión de óvulos y Comportamiento y el Cerebro La liberación de corticotropina Tipo Factor 1 Expresión en la descendencia."

68 . Ibídem.

69 . Youli Yao, et al., "La exposición al estrés ancestral epigenética Programas riesgo de parto prematuro y adversos maternos y resultados del recién nacido" *BMC Medicina* 12 (1) (2014): 121, doi: 10.1186 / s12916- 014-0121-6.

70 . BioMed Central, "El estrés durante el embarazo puede ser transmitido a través de generaciones, estudio en ratas Muestra" *Ciencia diaria,* 7 de agosto de 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.

71 . Yao, et al., "La exposición al estrés ancestral epigenética Programas riesgo de parto prematuro y adversos maternos y resultados del recién nacido."

Capítulo 3: La Mente Familia

1 . Thomas Verny y Pamela Weintraub, *Bebé de mañana: El arte y la ciencia de la educación de los hijos de A través de la concepción Infancia (* Nueva York: Simon & Schuster, 2002), 29.

2 . Winifred Gallagher, "niño sin madre" *Las ciencias* 32 (4) (1992): 12-15, esp. pag. 13, doi: 10.1002 / j.2326-1951.1992.tb02399.x.

3 . Raylene Phillips, "La hora sagrada: Sin servidumbre de contacto de piel a piel inmediatamente después del nacimiento," *Recién Nacido y comentarios para bebé* 13 (2) (2013): 67-72, doi: 10.1053 / j.nainr.2013.04.001.

4 . Norman Doidge, *El cerebro que se cambia misma: historias de triunfo personal de las fronteras del cerebro Ciencia (* Nueva York: Penguin, 2007), 243.

5 . Ibid., 47.

6 . Ibid., 203-4.

7 . Norman Doidge, *El camino del cerebro de Curación: descubrimientos notables y Recuperaciones de la Fronteras de la neuroplasticidad (* Nueva York: Penguin, 2015), 215.

8 . Doidge, *El cerebro que su propia autoría,* 91.

9 . Dawson Iglesia, *El Genio en sus Genes: Medicina epigenética y la Nueva Biología de la Intención (* Papá Rosa, CA: Elite Books, 2007), de 69 años.

10 . Perla Kaliman, et al., "Los cambios rápidos en las histonas desacetilasas y expresión de genes inflamatorios en los meditadores expertos," *psiconeuroendocrinologí* 40 (noviembre de 2013): 96-107, doi: http: //dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004.

11 . Iglesia, *El Genio en sus genes,* 67.

12 . Doidge, *El cerebro que su propia autoría,* 220-21.

13 . David Samuels, "¿Los Judios Realizar Trauma en nuestros genes? Una conversación con Rachel Yehuda," *Tableta Revista,* 11 de diciembre de 2014 http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma- genes-qa-rachel-Yehuda.

Capítulo 4: El enfoque básico de idioma

1 . Annie G. Rogers, *Lo indecible: El lenguaje oculto de Trauma (* Nueva York: Ballantine, 2006), 298.

Capítulo 5: Los cuatro temas inconscientes

1 . Linda G. Russek y Gary E. Schwartz, “Los sentimientos de cuidar de los padres predicen el estado de salud en la mediana edad: A 35 años de seguimiento de la Maestría de Estudios de Estrés de Harvard,” *Diario de Medicina del Comportamiento* 20 (1) (1997): 1-13.

2 . P. Graves, C. Thomas, y L. Mead, “familiar y psicológico predictores de cáncer” *Cáncer Detección y Prevención* 15 (1) (1991): 59-64.

3 . David Chamberlain, *Ventanas de la Matriz: Revelando el bebé Consciente de la concepción al nacimiento* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 180.

4 . Michael Bergeisen, entrevista con Rick Hanson, “la neurociencia de la felicidad” *Bien Mayor: La Ciencia de una vida significativa,* 22 de septiembre de 2010 http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness.

Capítulo 6: La Demanda Core

1 . Bert Hellinger, *No hay olas sin el Océano: Experiencias y Reflexiones (* Heidelberg, Alemania: Carl Auer Internacional, 2006), 197.

Capítulo 10: del conocimiento a la Integración

1 . Rick Hanson, “Cómo engañar a su cerebro para la felicidad” *Bien Mayor: La ciencia de un significativo Vida,* 26 de septiembre de 2011 http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness.

2 . Andrea Miller, entrevista con Thich Nhat Hanh, “El despertar mi corazón,” *Shambhala Sun,* Enero de 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0.

Capítulo 11: La lengua de la base de la Separación

1 . Thomas Verny, con John Kelly, *La vida secreta del niño por nacer (* Nueva York: Simon & Schuster, 1981), 29.

2 . Ken Magid y Carole McKelvey, *Alto riesgo: niños sin conciencia (* Nueva York: Bantam Books, 1988), 26.

3 . Edward Tronick y Marjorie Beeghly, “Significado de decisiones de los bebés y el desarrollo de problemas de salud mental” *American Psychologist* 66 (2) (2011): 107-19, doi: 10.1037 / a0021631.

Capítulo 12: La lengua de la base de las relaciones

1 . Rainer Maria Rilke, “Carta no. 7,” *Cartas a un joven poeta,* trans. MD Herter Norton (Nueva York: W. W. Norton, 2004; org. publ. 1934), 27.

Índice

Los números de página en este índice se refieren a la versión impresa de este libro. El enlace que le llevará hasta el principio de que la página de impresión. Es posible que tenga que desplazarse hacia adelante desde ese lugar para encontrar la referencia correspondiente en su lector de libros electrónicos.

Aborto, 196
Abuso, 28 , 195
acusaciones, 104 , 179
La imaginación activa, 49
Adjetivos, grabación. *Ver* descriptores centrales de la
adopción, 68 , 133 , 162 , 164 , 196
Las edades que se repiten, 98 -99
Aion: Investigaciones en la Fenomenología del Ser (Jung), 87
Amígdala, 76 -77 ira, 5 , 27 , 47 , 48 , 96 , 108 , 109 , 154
Los estudios en animales, 35 -38, 55
Ansiedad
el revelado de imágenes de apoyo para, 150 -51 de separación
temprana, 73 , 163 , 164 , 168 -69, 192
genética de, 31 -35, 37
La historia de Gretchen, 20 -22, 53
La historia de Jennifer, 168 -69
historia de Kelly, 170 , 171
La historia de Lorena, 94 -97
síntomas de TEPT, 19 -20
Australiana guerra de Vietnam, 32

Beatles, la, 191
Bender, Albert, 32 -33
Bergman, Nils, 41
Los marcadores biológicos, 19 , 23 -24, 29 -30
Biological Psychiatry, 27 -28, 31 , 37 -38 nacimiento, 8 , 38 -39,
74 , 81 -82, 176 -77 El orden de nacimiento, 46 -47, 48

Bitsoi, LeManuel "Lee," 33
Bizoza, Rutakayile, 33
Culpar a los padres, 66 -72, 80 , 166 , 192
La historia de autor, 6 -8, 42
descriptores básicos, 102 , 103
Dan y la historia de Nancy, 178 -88 curación de
frases, 155 -57 como impedimento para el
éxito, 204 -6 historia de Tricia, 71 -72 historia de
Wanda, 167 -68

Amor ciego, 191 -92 "Bloodlines"
(Brandt), 60
Cuerpo. *Ver también* cuerpo de la familia
reacciones físicas a frase núcleo, 114 , 121 , 127 , 214 -15 sensaciones
físicas y oraciones de curación, 152 -53, 215
recuerdos del cuerpo, 44 , 107
Frontera, creando una, 151
mapas cerebrales, 50
La ciencia del cerebro. *Ver* neurociencia
Eso sí, el cerebro cambia, la (Doidge), 49 , 50 -51 Brandt,
Anthony, 60
Las migas de lengua de la base, 53 -54 Interrupción de vínculo madre-hijo, 40
-41, 73 -77, 80 -81, 161 -75 ansiedad de, 73 , 163 , 164 , 168 -69, 192
La historia de autor, 6 -8, 9 , 41 descriptores comunes -44, 106 -7
oraciones básicas de separación temprana, 165 -67 historia de
Elizabeth, 202 -4 impacto en las relaciones, 163 -64, 179 , 192 -93
interrupciones al flujo de la vida, 174 -75 historia de Jennifer, 168 La
historia de -69 John-Paul, 201 -2 historia de Kelly, 170 -72 historia
de Myrna, 172 -73 recuerdos negativos, 76 origen -77 de conflicto
interior, 172 -73 preguntas que hacer, lista de, 74
trauma temprano, 223
historia familiar, 221
el restablecimiento de la conexión, 75 -76
hermanos y, 47 -48 historia de Suzanne, 75
tipos de separación, 164
La historia de Wanda, 167 -68
Respiración, 156 -57, 213 -14
Bridging cuestión, 129 -32 de
Carole, 137 -38 definido, 219
"Yo podría hacer daño al niño" 130 -31
identificación de la frase principal, 132
Lisa, 131 -32 de Lorena, 95
-96 de Zach, 124 -25, 130
relación rota. *Ver* El rechazo de los padres

genocidio de Camboya, 32
Campbell, Joseph, 110
Cáncer, 71
iluminación de la vela, 149
Casos
La historia de Bart, 207
La historia de Ben, 198 -200

La historia de Bob, 87
La historia de Carole, 136 -39, 143
La historia de Carson, 88 -90 Dan y la historia de Nancy, 178 -88
historia de Elizabeth, 202 -4 historia de Ellie, 134 -35 historia de
Gavin, 64 -66 historia de Gretchen, 20 -22, 23 , 53 , 57 , 78 , 118 -19
historia de Jennifer, 168 -69 historia de Jesse, 17 -18, 22 -23, 53 , 78 , 146
La historia de Joanne, 88
La historia de John-Paul, 201 -2, 203 -4 La historia
de John, 45 , 46
La historia de Kelly, 170 -72
historia de Kevin, 205 -6 historia
de Kim, 105
La historia de Linda, 120
La historia de Lisa, 131 -32 historia
de Lorena, 94 -97 historia de Loretta, 200
-201 historia de Megan, 78 -79
historia de Myrna, 172 -73 historia de
Pam, 115 -16 historia de Pablo, 207 -8
historia de Prak, 116 -18 historia de
Randy, 154 -55 caso de Richard, 208 -9
La historia de Sandy, 92 -94 historia
de Seth, 177
La historia de Steve, 119 -20 historia de
Todd, 77 -78 historia de Tricia, 71 -72 historia
de Tyler, 189 -91 historia de Wanda, 167 -68
historia de Zach, 122 -25, 129 -30
biología celular, 26 -29 memoria
celular, 26 -27, 29
retinopatía serosa central, 2 -3, 10
Chamberlain, David, 75
Caridad, 199 , 209 -10 parto, 8 , 38 -39, 74 , 81 -82, 176 -77
Iglesia, Dawson, 51
Claustrofobia, 92 -94 Brújula, lengua de la
base como, 97 -99 Queja. *Ver* queja núcleo
crianza consciente, 28
queja principal, 87 -100, 144
Bob, 87
Carole, 137
Carson, 88 -90 como pistas para la
resolución, 99 -100 lengua de la base de, 97 -99

Dan y Nancy, 178 , 179
definido, 219
la investigación de su, 90 -92
Joanne, 88
escuchando por debajo de la línea de la historia, 91 -92 de
Lorena, 94 -97 Sandy, 92 -94 ejercicios escritos

investigar, 90 -91
diez preguntas que generan núcleo del lenguaje, 98 -99
descriptores básicos, 101 -9, 144
común de rotura temprano en enlace, 106 -7 Dan y
Nancy, 179 , 180 -83 definido, 103 , 219

describiendo padre, 102 , 107 -8
describir madre, 101 -6
socio de describir, un amigo cercano, o jefe, 102 -3 carga emocional en, 107
-9 desplazamiento de la imagen interna de los padres, 109

Wanda, 167 -68
ejercicios escritos
describiendo padre, 102
la descripción de la madre, 102
socio de describir, un amigo cercano, o jefe, 103
imagen interna cambiante de sus padres, 109
lengua de la base (enfoque núcleo del lenguaje), 53 -59 historia de
Bart, 207
La historia de Ben, 198 -200
como una brújula, 97 -99
definido, 11 , 53 , 219
La historia de Elizabeth, 203 -4
historia de Gretchen, 118 -19 cómo
reconocer, 57
La historia de John-Paul, 201 -2
historia de Kevin, 206
La historia de Linda, 120
La historia de Loretta, 200 -201 recuperación de
la memoria y, 56 -57 historia de Pablo, 208

de las relaciones, 176 -96 historia de
Richard, 208 -9 de la separación, 161 -64, 165
-68 historia de Steve, 119 -20 de éxito, 197 -212
veinte preguntas, 210 -12 diez preguntas
generadoras, 98 -99 memoria inconsciente, 54
el lenguaje no declarada -55, 55 -56

Mapa del núcleo del lenguaje, 57 -59 puente
cuestión, 129 -32 traer todo junto, 144 -45
Dan y la historia de Nancy, 178 -80

cuatro herramientas de, 82 -83, 87 -140
queja principal, 87 -100 descriptores
básicos, 101 -9 frase núcleo, 110 -28
trauma núcleo, 129 -40
genograma, 132 -37
CONSTRUIR ejercicio escrito, 128
medicina núcleo del lenguaje, 213 pista de
idioma -15 Core, 215
frase núcleo, 110 -28, 144
nacida de la guerra, 116 -18 de
Carole, 137
Dan y Nancy, 179 -80, 183 -84 definido, 110 , 219
a partir de la separación temprana, 165 -67
excavación origen de, 121 -25, 126
el dolor de la familia y el silencio, 118 -19 búsqueda
de sus miedos, 111 -15, 119 -21 Gretchen, 118 -19
identificar las preguntas de puente, 132
Kelly, 170 atributos clave
de -71, 127
de Linda, 120
Lorena, 95
noticia convertirse en historia de la familia, 115 -16 próximos
pasos, 214 otros caminos -15 a encontrar, 114 -15 de Pam, 115 -16
Prak de, 116 -18 de Steve, 119 -20 de Tyler, 190
ejercicios escritos
reconociendo miembro de la familia detrás de condena, 126
la profundización de condena, 112 -13
puesta a punto frase, 114
la identificación de frase, 111
frase ajustar, 112
Zach, 122 -25
trauma núcleo, 129 -40, 144
la reducción de la pregunta, 129 -32
de Carole, 138 -39 Dan y Nancy, 180 , 184
definido, 219
preguntas trauma temprano, lista de, 223
genograma, 132 -37
El cortisol, 19 -20, 27 -28, 31 , 34
CRF1 genes, 31 , 38
genes CRF2, 31 , 35
El corte de los padres, 63 , 66 -72, 80 , 192
padre, 47 , 63 , 66 -72, 80 , 205 -6
masculinidad y, 181 -82
oraciones de curación, 155 -57

como impedimento para el éxito, 204 -6
madre, 63 , 66 -72, 80 , 204 -5 historia de
Tricia, 71 -72

la niña de papá, 196
los padres fallecidos, 73 , 99
oraciones de curación decir para, 157
rituales, ejercicios, prácticas, y las imágenes de curación, 150 -51
Memoria declarativa, 54 -55, 56 -57
Depresión
La historia de autor, 3 -4, 5
La historia de Dan, 181 , 184
la separación temprana y, 74 , 135 , 164 , 223
La historia de Gavin, 64 -65
genética de, 31 -35, 37
La historia de Gretchen, 20
La historia de Jesse, 17 -18
posparto, 74 , 135 , 223
los síntomas de TEPT, 19 -20
historia de Wanda, 167 -68
Descriptores. *Ver* Core descriptores Dias,
Brian, 37
Decepción, 88 , 163 , 202
La desconexión entre la madre y el niño. *Ver* Rotura en Divorcio vínculo madre-hijo, 193 la
metilación del ADN -94, 30 , 35 , 37

Doidge, Norman, 49 , 50 -52

preguntas trauma temprano, lista de, 223
Óvulo, 25 -26 Einstein, Albert, 51
, 143
Abrazando el Amado (Levine), 176
Escuela Universitaria de Medicina de Emory, 36 carga emocional
-37, en los descriptores de la base, 107 -9 ruptura energético de
la madre, 74 -75 "entrelazamiento" 46

"La capacidad de recuperación del medio ambiente," 29 La herencia epigenética -30, 34 -39
La epigenética, 29 -34 cambios inducidos por el estrés, 19 -20, 23 -24, 29 -30, 33 -34

etiquetas epigenéticos, 30 , 31
Disfuncion erectil, 190
padres separados, 73 . *Ver también* El rechazo de los padres
oraciones de curación decir para, 157 -58 rituales, ejercicios, prácticas, y las
imágenes de curación, 149 -51
Ceremonias. *Ver también* ejercicios escritos
para el proceso de curación, 149 -51
detectar el flujo, 62
madre de visualización y su historia, 70
Explícita (declarativa) de memoria, 54 -55, 56 -57

cuerpo de familia, 25 -39

biología celular, 26 -29 herencia
epigenética, 34 -39 epigenética, 29 -34
embarazo, 25 , 27 -29

conciencia familiar, 44 -48
Familia Instituto Constelación (San Francisco), 2
preguntas de historia familiar, lista de, 210 -12, 221
mente familia, 40 -52
la relación del autor con la madre, 41 -44 imágenes y los
genes de curación, 51 -54 imágenes y el cerebro de
curación, 49 -51
Árbol de familia. *Ver* Genogram destino, la
responsabilidad de, 46 , 66 , 124
Padre
La historia de autor, 8 -9, 42 -43 historia de Ben, 198 -200 historia de
Carson, 88 -90 Dan y la historia de Nancy, 179 , 181 -82, 184 , 186 , 188

describiendo su, 102 , 107 -8, 109
carga emocional en los descriptores básicos, 107 -8 preguntas
de historia familiar, lista de, 210 -12, 221
primogénito y, 46 -47 historia de
Gavin, 64 -66 genética de un
trauma, 36 , 37
impacto en las relaciones, 189 , 190 -91, 194 -96 como
impedimento para el éxito, 204 -6 historia de John, 45 , 46

La historia de Kevin, 205 -6
historia de Kim, 105
La historia de Lorena, 95 -96 historia de Loretta, 200 -201 masculinidad y el rechazo
de, 181 -82 fusión con, 64 -66, 81 , 158 -59 trastorno de estrés postraumático de, 33 -34
historia de Randy, 154 -55 rechazo, 47 , 63 , 66 -72, 80 , 205 -6 rituales, ejercicios,
prácticas, y las imágenes de curación, 149 -51 desplazamiento de la imagen interna
de, 109

esperma y el óvulo, 25 -26 historia de Todd, 77 -78
veinte preguntas de éxito, 210 -12 historia de Tyler, 189
-91 lealtad inconsciente al fracaso, 206 -8

Faulkner, William, 15
temores
excavación de origen de la pena principal, 121 -25, 126
la búsqueda de frase núcleo, 111 -15, 119 -21, 127
imágenes y el cerebro de curación, 49 -51
“Podría hacer daño al niño” 130 lenguaje
secreto de -31, 1 -12
Exito financiero, 197 -212 historia de
Bart, 207

La historia de Ben, 198 -200 historia de
Elizabeth, 202 -4 La historia de John-Paul, 201 -2, 203
-4 historia de Kevin, 205 -6

legado de asuntos pendientes, 208 -9 historia de
Loretta, 200 -201
la pobreza pasado como impedimento para presentar la prosperidad, 209 -10 historia
de Pablo, 207 -8 culpa personal suprimir, 210

rechazo de los padres como impedimento, 204 -6 caso
de Richard, 208 -9 veinte preguntas, 210 -12 lealtad
inconsciente al fracaso, 206 -8

"Buscadores" 3 -4 primera
hija, 47
primogénito, 46 -47, 124
Flujo de la vida, 61 -62
cuatro temas inconscientes, que interrumpen 62 -79 a
interrupciones, 174 -75
Cuatro herramientas de mapa núcleo del lenguaje, 82 -83, 87 -140
queja principal, 87 -100 descriptores básicos, 101 -9 frase núcleo, 110
-28 trauma núcleo, 129 -40

Cuatro temas inconscientes. *Ver* temas inconscientes Freud, Sigmund, 15
, dieciséis

Gaisler-Salomon, Inna, 38
Gallagher, Winifred, 41
trauma generacional. *Ver* Los genes heredados trauma familiar
(genética), 25 -29. *Ver también* La epigenética
la curación de las imágenes y, 51 -54
Genio en sus genes, La (Doidge), 51 -52 Genogram, 132 -37
historia de Carole, 136 -39 Dan y la historia de Nancy, 185

definido, 220
La historia de Ellie, 134 ejemplo
-35 de, 134
pasos para crear, 132 -34, 136
Glosario de términos, 219 -20
Gopnik, Adam, 6
Culpa, 22 , 43 , 63 , 79 , 115 , 149 , 198 , 210
frente a los gurús, los maestros 6

Hackett, Jamie, 31
Hale, Sarah Josepha, 161
Hansel y Gretel, 53
Hanson, Rick, 77
Universidad Harvard, 33 , 71
imágenes curativas
cerebro y, 49 -51

ejemplos de, 149 -51
genes y, 51 -54
de curación de frases para, 148 -52
Curación frase, 145 -60, 215
el cuerpo y, 152 -53
definido, 220
ejemplos de, 146 -47, 153 , 155 -60 a imágenes de curación, 148 -52 historia de Jesse, 146
relación con los padres, 153 -60 padre
fallecido, 157
matriz resultante de la fusión, 158 -59 rechazaron los padres, 155
padres desconocidos o distanciado -57, 157 -58
"Al escuchar con nuestro tercer oído" 91
Hebb, Donald, 50
Hellinger, Bert, 2 , 44 -45, 46 , 66 , 81 -82, 92 , 124
Herman, Judith, 129
Alto riesgo: niños sin conciencia (Magid y McKelvey), 174
Hipocampo, 36 , 48 , 51 -52, 73
sobrevivientes del Holocausto, descendencia de, 19 -20, 27 -28, 31 , 33 , 34
La historia de Gretchen, 20 -22, 118 -19 historia de Sandy, 92 -94
"Sentimientos de identificación," 79
La identificación con el miembro del sistema familiar, 77 -79, 81 -82, 196
La historia de Gretchen, 20 -22, 23 , 57 , 118 -19 historia de Megan, 78 -79 preguntas que debe hacer, 79
La historia de Todd, 77 -78
imágenes
curación a través. *Ver* Curación imágenes interior, 39 , 50 , 69 , 103
Imaginación, 51
Memoria implícita, 54 -55 "En una época oscura" (Roethke), 1
Infidelidad, 195
La herencia, la historia de Ben, 198 -201 heredada
trauma familiar, 1 -2, 22 -24 niveles de cortisol y, 19 -20, 27 -28, 31 , 34
cuerpo de familia, 25 -39 conciencia familiar, 44 -48 mente familia, 40 -52 historia de Gretchen, 20 -22, 23 , 53 , 57 , 78 , 118 -19
historia de Jesse, 17 -18, 22 -23, 53 , 78 , 146
La historia de John, 45 , 46
hermanos y, 47 -48
imágenes interiores, 39 , 50 , 69 , 103 . *Ver también* Curación imágenes insomnio, 17 -18
Las interrupciones en el vínculo madre-hijo. *Ver* Rotura en vínculo madre-niño de la guerra de Irak, 122 -23 "I", frases 112 -13, 127

Archives of General Psychiatry, 32
Universidad Johns Hopkins, 71
Juicio de los padres, 66 -72, 80 , 192
descriptores básicos, 109
oraciones de curación, 155 -57 como
impedimento para el éxito, 204 -6 historia de
Tricia, 71 -72
Jung, Carl, dieciséis , 25 , 49 , 87

Khmer Rouge, 116 -18
Kohut, Heinz, 74 -75

Idioma. *Ver también* núcleo del lenguaje
papel de, 10 -11 que
se repite, 98
Leshem, Miqueas, 38
Redacción de cartas, 149 -50 Levine,
Esteban y Ondrea, 176
Fuerza de vida. *Ver* Flujo de la vida
Lipton, Bruce, 26 -29
Escuchando debajo de la línea de la historia, 91 Hospital de la
Universidad de Loma Linda -92 infantil, 41
"Lenguaje perdido" del trauma, 127
matrimonios sin amor, 193 , 194 -95

McKelvey, Carole, 174
Magid, Ken, 174
Mansuy, Isabelle, 36
Marcus, Robert S., 143
El matrimonio, y lengua de la base, 176 el amor ciego
-96, 191 -92 Dan y la historia de Nancy, 178 -88
historia de Seth, 177
veintiún dinámicas invisibles que afectan, 192 -96 historia de
Tyler, 189 -91
Matrimonios, lengua de la base de, lengua de la base de la
masculinidad, y el rechazo del padre, 181 culpa materna -82, 66 -72,
80 , 166 , 192
La historia de autor, 6 -8, 42
descriptores básicos, 102 , 103
Dan y la historia de Nancy, 178 -88 curación de
frases, 155 -57 como impedimento para el
éxito, 204 -6 historia de Tricia, 71 -72 historia de
Wanda, 167 -68
descanso materna en bonos. *Ver* Romper en la meditación vínculo madre-hijo, 51
-52
Recuerdos, sueños, pensamientos (Jung), 25
Memoria
cerebro y, 36 , 48 , 51 -52, 73 , 76 -77, 163
lengua de la base y la recuperación de, 56 -57
declarativa, 54 -55, 56 -57

no declarativa, 54 -55 trauma y, 15 -dieciséis,
54 -57 inconsciente, 76 temas
inconscientes -77, 60 -83, 148

La fusión con el padre, 64 -66, 81
La historia de Gavin, 64 -66 curación de frases, 158 -59
impacto en las relaciones, 192 , 193 , 196

lealtad inconsciente al fracaso, 206 -8
Merzenich, Michael, 50
Metz, Gerlinde, 38
estudios de ratones, 35 -38, 55
microARN, 30 -31, 36 , 38 -39 Madre

La historia de autor, 9 , 41 -44 culpar de. *Ver*
culpa materna Dan y la historia de
Nancy, 179 -88 describir su, 101 -7, 109

descriptores comunes, 106 -7
temprano quiebre en el vínculo. *Ver* Interrupción de la primera hija vínculo
madre-hijo y, 47
impacto en las relaciones, 163 -64, 179 , 180 -81, 186 -88, 192 -96 como impedimento
para el éxito, 204 -6 historia de John-Paul, 201 -2, 203 -4 historia de Kim, 105

la fusión con, 64 -66, 81 , 158 -59 embarazo. *Ver* madres
embarazadas preguntas que debe hacer, lista
de, 74
trauma temprano, 223
historia familiar, 210 -12, 221
el restablecimiento de la conexión, 75 -76 rituales, ejercicios, prácticas, y las imágenes
de curación, 149 -51 desplazamiento de la imagen interna de, 109

veinte preguntas de éxito, 210 -12
Monte Sinai School of Medicine, 19 , 31
Munyandamutsa, Naasón, 33

jóvenes americanos nativos, la tasa de suicidios, 32 -33
recuerdos negativos de la infancia, 76 -77 “sesgo de
negatividad,” 77 , 148
Nestler, Eric, 32
neurociencia, 19 -20, 23 -24, 151 -52 imágenes y el
cerebro de curación, 49 -51
noticia convertirse en historia de la familia, 115 -16 Nhat
Hanh, Thich, 154 , 213
Nietzsche, Friedrich, 197
9/11 supervivientes de ataques terroristas, 19 , 31 , 32 , 33
ADN no codificador (ncDNA), 29
la memoria no declarativa, 54 -55
Nutrir al feto (Verny), 28

Ataques de pánico

La historia de Carson, 89 , 90
La historia de Jennifer, 168 -69
historia de Linda, 120
La historia de Lorena, 94 -95
historia de Steve, 119
Compañero
amor ciego, 191 -92 descriptores básicos para, 102 -3 Dan y la historia de
Nancy, 180 -81, 186 -88 impacto de los padres en relación, 163 -64, 179 , 192 -96
historia de Seth, 177
veintiún dinámicas invisibles que afectan, 192 -96 historia de
Tyler, 189 -91
límite personal, la creación de una, 151
culpa personal, 22 , 43 , 63 , 79 , 115 , 149 , 198 , 210
sentencia de sanación personal. *Ver* Curación de oraciones remordimientos
personales, 8 , 89 , 196
resentimientos personales, 104 , 105 , 107 , 179
El éxito personal. *Ver* El éxito Phillips,
Raylene, 41
fobias, 49 , 92 -93, 110
fotos
colocando por encima de la cama, 117 -18, 150 , 187
colocar sobre el escritorio, 149
Frases, grabación. *Ver* Core descriptores de reacciones físicas a pena
principal, 114 , 121 , 127 , 214 -15 Las sensaciones físicas y oraciones de
curación, 152 -53, 215
Poesía, 10 -11
Depresión post-parto, 74 , 135 , 223
La pobreza, como impedimento para presentar la prosperidad, 209 -10 Prácticas
para proceso de curación, 149 córtex prefrontal -51, dieciséis , 36 , 73 , 152
madres embarazadas, 30 , 32 , 40 -41, 164 , 174
parto, 8 , 38 -39, 74 , 176 -77 estrés y, 19 , 25 , 27 -29,
31 , 33 -34
Promiscuidad, 195
Psicoanálisis, 15 -dieciséis
Psicología Hoy, 32
psiconeuroendocrinología, 51
Los psicópatas, 174
TEPT (trastorno de estrés postraumático)
herencia de, 19 -20, 27 -28, 31 , 32 , 33 -34 síntomas de, 19
Reflexiones sobre el arte de la vida (Campbell), 110
El rechazo de los padres, 63 , 66 -72, 80 , 192
padre, 47 , 63 , 66 -72, 80 , 205 -6
masculinidad y, 181 -82
oraciones de curación, 155 -57 como
impedimento para el éxito, 204 -6 madre, 63 , 66
-72, 80 , 204 -5 historia de Tricia, 71 -72

quejas relación, y lengua de la base, 176 el amor ciego -96, 191 -92
Dan y la historia de Nancy, 178 -88 mirando más allá de la
pareja, 188 -91 historia de Seth, 177

veintiún dinámicas invisibles que afectan, 192 -96 historia de
Tyler, 189 -91
compulsión a la repetición, 15 , dieciséis , 44 -45
Réquiem por una monja (Faulkner), 15
Resentimiento, 104 , 105 , 107 , 179
Rilke, Rainer Maria, 191
Rituales para proceso de curación, 149 -51, 215
Roethke, Theodore, 1
Rogers, Annie, 53 , 56
genocidio de Ruanda, 33

Saco, David, 32 , 34
Satsang, 5
el lenguaje secreto de miedo, 1 -12 Al
percibir el ejercicio de flujo, 62
Frase. *Ver* frase núcleo; Curación Separación frase, lengua de la base de, 161 -68
ansiedad de los retiros anticipados, 168 -69 romper en el vínculo madre-hijo. *Ver* Romper
en oraciones básicas vínculo madre-hijo, 165 -67 interrupciones al flujo de la vida, 174
-75 historia de Jennifer, 168 -69 historia de Kelly, 170 -72 historia de Myrna, 172 origen
-73 de conflicto interior, 172 -73 tipos de separación, 164

La historia de Wanda, 167 -68
Vida sexual, 182 -83, 190 -91, 195
Los hermanos y trauma familiar heredada, 47 -48
Sociópatas, 174
Esperma, 25 El abuso conyugal
-26, 28 , 195
Éxito, 197 -212 historia
de Bart, 207
La historia de Ben, 198 -200 historia de
Elizabeth, 202 -4 La historia de John-Paul, 201 -2, 203
-4 historia de Kevin, 205 -6

legado de asuntos pendientes, 208 -9 historia de
Loretta, 200 -201
la pobreza pasado como impedimento para presentar la prosperidad, 209 -10 historia
de Pablo, 207 -8 culpa personal suprimir, 210

rechazo de los padres como impedimento, 204 -6 caso
de Richard, 208 -9 veinte preguntas, 210 -12 lealtad
inconsciente al fracaso, 206 -8

Los intentos de suicidio, 122 imágenes de
apoyo -23, 150 -51 Los síntomas que se
repiten, 99 -100

Profesores vs. gurús, 6
Tennyson, Alfred, señor, 101
"Ellos", frases 112 -13, 127
A través de la puerta de la Infancia (Gopnik), 6
Así habló Zarathustra (Nietzsche), 197
herencia epigenética transgeneracional, 37 trauma transgeneracional
-38. *Ver* Heredada trauma trauma familiar, 15 -24 biología de, 18 núcleo
-20. *Ver* los niveles de cortisol traumas centrales y, 19 -20, 27 -28, 31 , 34

familia heredada. *Ver* Heredado la psicoterapia y trauma
familiar, 15 -17
Trauma y Recuperación (Herman), 129
tricotilomanía, 150 -51, 170 -72

Inconsciente, 15 lealtades inconscientes -16, 45 , 60 , 81 , 103 , 176 , 206 -8
memoria inconsciente, 54 -55, 76 temas inconscientes -77, 60 -83
romper en el vínculo temprano con la madre, 73 -77, 80 -81 flujo
de la vida, 61 -62 curación de frases, 153 -60

identificación con el miembro de sistema de la familia, 77 -79, 81 -82 fusión con
los padres, 64 -66, 81
recuerdos negativos de la infancia, 76 -77 rechazo de
los padres, 66 -72, 80
la puesta en marcha, 80 -82
el lenguaje no declarado, 55 -56 Asuntos
pendientes, herencia de, 208 -9 Universidad de
Cambridge, 31
Universidad de Haifa, 38
Universidad de Lethbridge, 38
Universidad de Wisconsin-Madison, 51
Universidad de Zurich, 36
padres desconocidos, oraciones de curación para decir que, 157 -58
Indecible, The (Rogers), 53

Van der Kolk, Bessel, dieciséis , 56
Verny, Thomas, 28 , 40 -41, 174
Virgilio, 191
"Búsqueda de la visión" 3 -6
visualización, 49 -51 madre y su
historia, 70
detectar el ejercicio de flujo, 62

Guerra, núcleo lenguaje nace de, 116 -18, 122 -25 del World Trade Center,
los sobrevivientes de ataques 19 , 31 , 32 , 33

pensamiento peor de los casos-escenario, 3 , 4 _ _
ejercicios escritos
la construcción de un mapa núcleo del lenguaje, 128 ____
la creación de genograma, 136 ____
profundización frase núcleo, 112 ____
describiendo su padre, 102 ____
describiendo su madre, 102 ____
describiendo su pareja, un amigo cercano, o jefe, 103 ____
la identificación de puente preguntas de condena núcleo, 132 ____
la identificación de frase núcleo, 111 ____
investigar su queja principal, 90 -91 hacer la paz con los
antecedentes familiares, 144 -45 diez preguntas que generan
núcleo del lenguaje, 98 -99 ajustar frase núcleo, 112 __
____

Yehuda, Rachel, 19 -20, 23 -24, 29 -30, 31 , 33 -34, 52 __

Zaidan, Hiba, 38 __